

יום הדין, כ"ב באב תשמ"ו, 27.8.86



מוסף ידיעות אחרונות

כולל:

**זמנים**

במסגרת



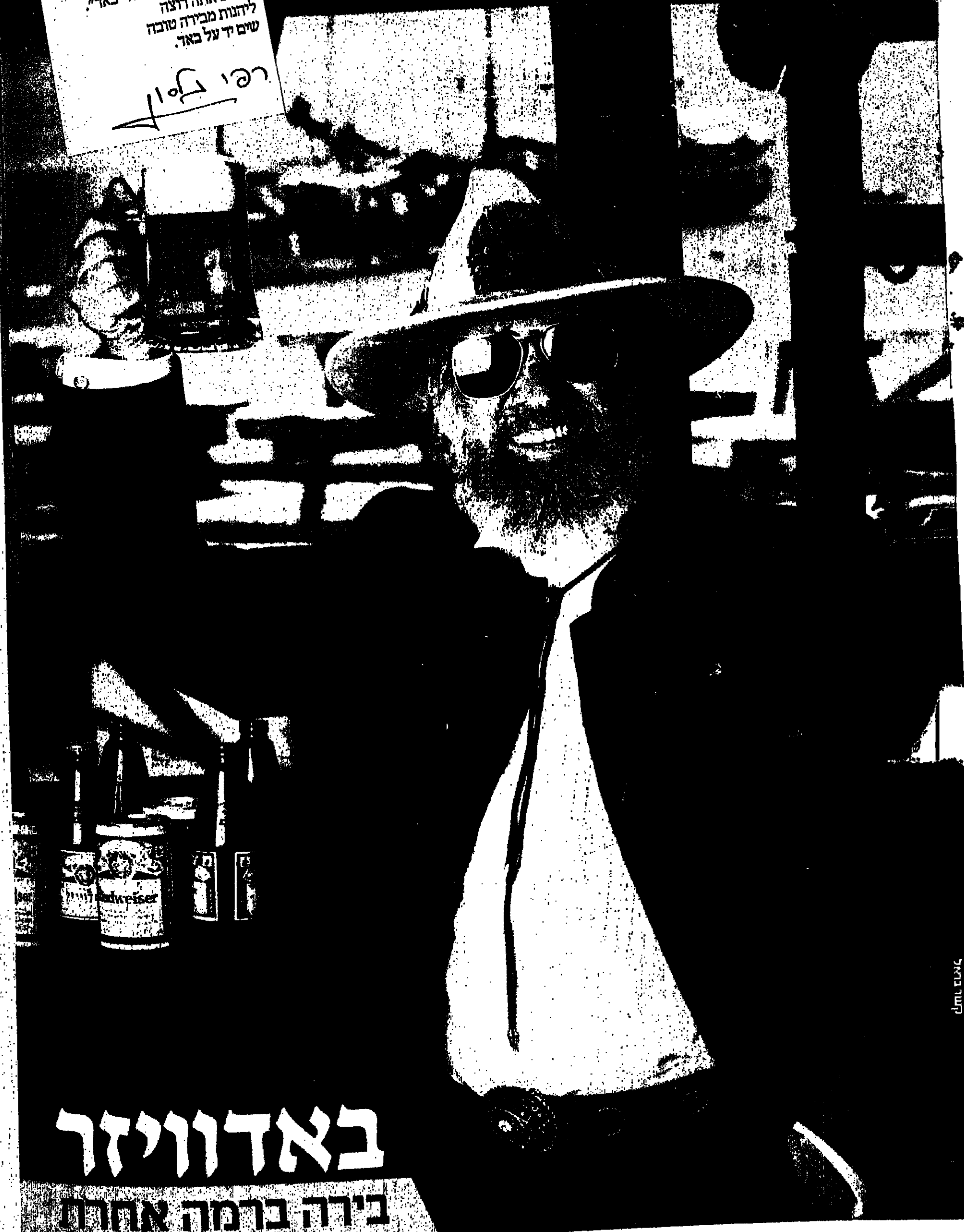
אורנה קוגל - רב"ט סינדרלה (עמ' 10)

מקור: מן האصل

# שים יד על "באד"

עכשיו, יש לי אהבה חדשה  
צלולה יותר, חלקה יותר  
וחזקה בדיוק כמו שצריך!  
באדוויזר. אני קורא לה "באד".  
אם גם אתה רוצה  
ליהנות מבירה טובה  
שים יד על באד.

רפי לוי



**באדוויזר**

בירה ברמה אחרת

אמריקא

# תמה תקופ

אלי גיטור היותו חסד הרובות מביא  
אמן בעל המלה. בשנותיה האחרונות  
של ילדותו באו בידיה פרסומים. וזה  
היה הוא שני בספרות אנגלית  
השלה ביליוני מיליוסופיה הדתית. כך  
היה כיסאם התלמדות בינונו על מנת  
להיות תורה בייקס, שחנניהם  
עליו. ביום הנהיגו ידויה היא עזר  
עליו וזה האדם באוסר לערוך היותו  
עליו שנינו וזה הארבעה.

עם מותה התמנהם על אליו גיטור  
אזורים, שנתם תופסה. היא יצאה  
למסכת ביום שני שיגרנה לעלה  
לראות לו כיסם שנת. היא המנהיגה  
עליו דירים, ביניהם שאלון פרס -  
ואם האוטוריטי. שמה אליו -  
הוא, יצחק בן רמבד -  
ש ואחרים מראשי השכר, רמבד לו  
עודם מקושים מסתלמים ממנו  
לוח"ה האוטוריטי. לאחר אריותה הערב  
אחרי כתיב הכריכה, פתח האריות  
מנחתו הרחוקה של בשרה לעלות  
לחם והומנו באריותם. כשיש בבינות  
רבות שוכנו במקום, כשיש במה  
המנהיגה לחם אריות בידו כדי  
לחם. כך היותה אליו גיטור.

כיכמה על אותם מסיבה אריות אחרי  
שאלון פרס. אליו שעתה עזרונה  
אכל את כל היותם כמחנאן. את  
הולדת הששים במחנאן עליו  
האליו. היותו חסד שני יצא  
אחרי ששים השנים להנהיגה וזה  
היותו כיסם לעלה לבן 120.

## הקול הפותח שערים

החמייה הרוסית ממשיכה ללכת איתו לאורך כל הדרך, לגמרי במיניה, יצרנה ממלל, אמרו בארבע הידית קבוצה של נשים רוסות שהחליטו לאמץ אותו, הסטודנטית הקטנה מישללה. את התינוקת אלי נאסו אסופית וסודר. בריכות מורבנות. אבל אתה מתן עניונו כעוררתה. אבל אתה במשקפית. פונטורט הראשון שלי בנייריך ונתנו לי סימלה כזה, ממש, שהיה. עוד חופית.

## ז'ס' סגל

## ריטה סגרה חשבון ישן

\_\_\_\_\_

## רגעים שקריים

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

מציירות עשה המוסל לבוסטון להמסר ליסודיה. גוון נמוך של קול פתח  
 "ערים", מנהיגה המוסל, הערה כיום במדעניו. באו יורחיים בבוסטון ומביטתה  
 שפסגתה הליחה ומרת אורחה. עם קול כמו שלח צוים יד ידועי  
 בר עתיד. גוון נמוך ליסודיה להמסר. עם קול כמו שלח צוים יד ידועי

ועלו של סבא יהודה שרת, הראשון שהלחין את שירי רחל שהיתה ידירתו. אספתי את מיכתבו של סבא המעידים על חום אנושי בלתי רגיל שממנו ירשתי ת הוויתר.

דודית סולקין  
**העתיד טמון  
במלונאות**



דורית סולקין:  
קאריירה  
עקבית

שלא. לא נמשכת אל הזוהר. מעדיפה

וריות וגורמת מינהל בתי מלון  
 "ג'רמור" וגורמת הנהא אסתטית  
 לאורחי מלון "דן פנורמה" בתל-אביב  
 כמו היא עובדת כפקידת קבלת. כמ-  
 ולנאות היא מתעניינת במיוחד בשיר-

1. *Journal of the American Medical Association*, 1997; 277: 1039-1043.

מילן מאי  
מלון  
קטן  
בסיס



## אילו מאי: שום לצרפת

מאה. האב, חייט במקצועו, ידע כבר

לחם מן השמים ואת המנהגים והמנהלים של  
המדינה האזרחית על קשיטת יסודיים.  
אני טוען שרק לאחר גיבוש ניהול להנשים  
האזרחיות, ולכן לא באמצע בקשה  
רי מחד בין ישראל לסין, אחר מאי  
העוסק ביום בחקבת בית מלון ממור  
בפצוק.

אורי חגי יובל ב.אליעזר, פרש  
מה לסקוט. את השוה הציבורי וזה  
היו היסט. יש לו דיינו ייצוג ככבר  
הוא, התאפשר לבין מאי הנשי  
אחת איציק, בה למשה היהדות  
לדעת. שאריותיה כתב הסופר  
לפי המאה.

צמוד קטנה לחושת, שכירית ה-  
 רך ניתנה כבר עליי שר החירות  
 ושר העשייה של סיני. ואכן שר  
 העניין לפועל, יהיה לנו מלון קטן  
 בסין.

**ה'תשנ"ח**

# ס"טים, על טהרת הפולנית



**מורים וחיים קרסו: התחלתי לנשוא ילדים בגן.**

משמחת קרסו ידועה בארץ כמִשְׁפַּחַת סַפְרֵי־טוֹהוֹרָה, שְׁעֵלְתָּהּ מִיּוֹן בִּאֲמָצֵעַ שְׁבוֹת הָעֹשִׁירִים וְתִרְמָה רַבּוֹת לַפִּיּוֹתוּחָהּ שֶׁל תִּלְ-אֲבִיב. בֵּין הַשָּׂאִר הָקִימָה אֶת הַקּוֹלֹנוֹעַ הַשְּׁנִי בְּתִלְ-אֲבִיב, "אוֹפִיר", הַמוֹשְׁכָר כִּיּוֹם לַמּוֹעֵדוֹת

סוף עמוד 1

## תוכן העניינים

# ומולדת לסופיה לורן

המזוימת. היא סידרה כך שהבעל של  
הדירה יזמין את אשכול חומיו וייתחן

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

אדריקו  
**בצוות  
לעניין**



**ידיענת אחרונת** **עמוד**

צ' על המלשית בנספה לסדרת  
המחשבות "צות לעיני" ומסכת  
בארז מ"ז ע"ג. בארזי-ניס  
לחבר, שהתחשית בצות תורה דור  
אם בחרה רק באחרונה חסר שיה  
ונתה בשגשג. מצא' שניה שיה  
ולתורה סדרת המלשית השלישית  
שנה את משמעות. לא הראשונה לא  
על רק ויכסיל' לא. שגשג, ולא וכתה  
התחלה דור ולא באחרונה (כמובן)  
ע"י שיה בנח' ע"כ. ע"כ. ע"כ.  
תפסיד ד"ב. בארזי-התחלה ומעתה  
גם ב"צות לעיני". הוא ע"כ. א'  
הוא, לא ב"צות לעיני" שיה שיה  
ס' א' אחר. הדור ע"כ. ע"כ. ע"כ.  
ע"כ. ע"כ. ע"כ. ע"כ. ע"כ. ע"כ.  
ע"כ. ע"כ. ע"כ. ע"כ. ע"כ. ע"כ.

\_\_\_\_\_

هكذا من الأصل



# מולטיסיסטם

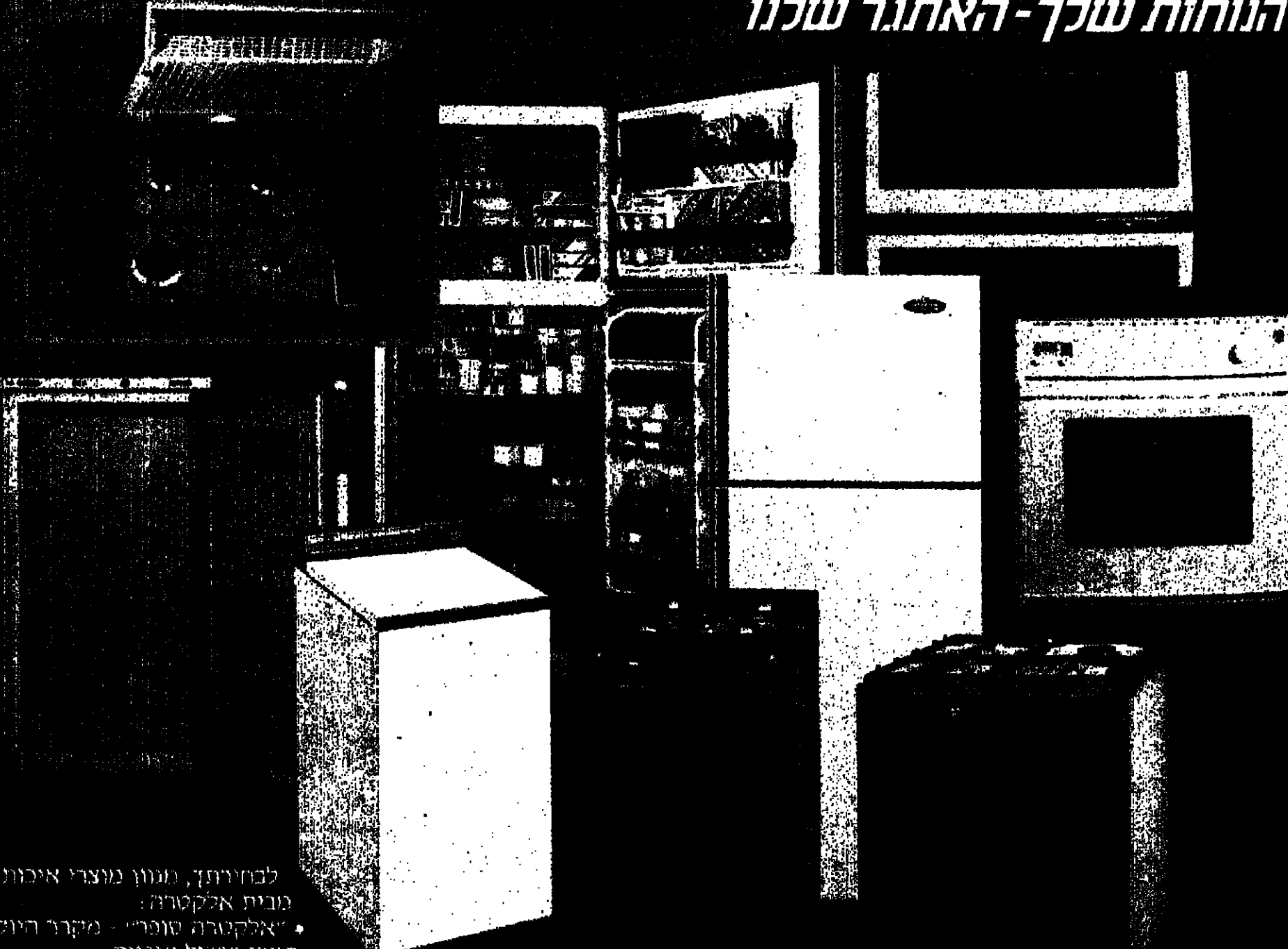
תמורה אחד שהוא שווייט

מולטיסיסטם - המהפכה של אלקטרוניקה  
שתי שיטות יחידה לבחירתך, בתנור או  
המקנה בשיטות המהפכה החדשה  
המיוחדת בשיטת התחמושת המהפכנית  
תמורה מולטיסיסטם של אלקטרוניקה  
נושאת תמורה ישראלית  
להשיג בדגמי המהפכה, כולל דגמי המהפכה (BUILT-IN)  
ובמבחר צבעים

# חדש מבית אלקטרה

## אלקטרה

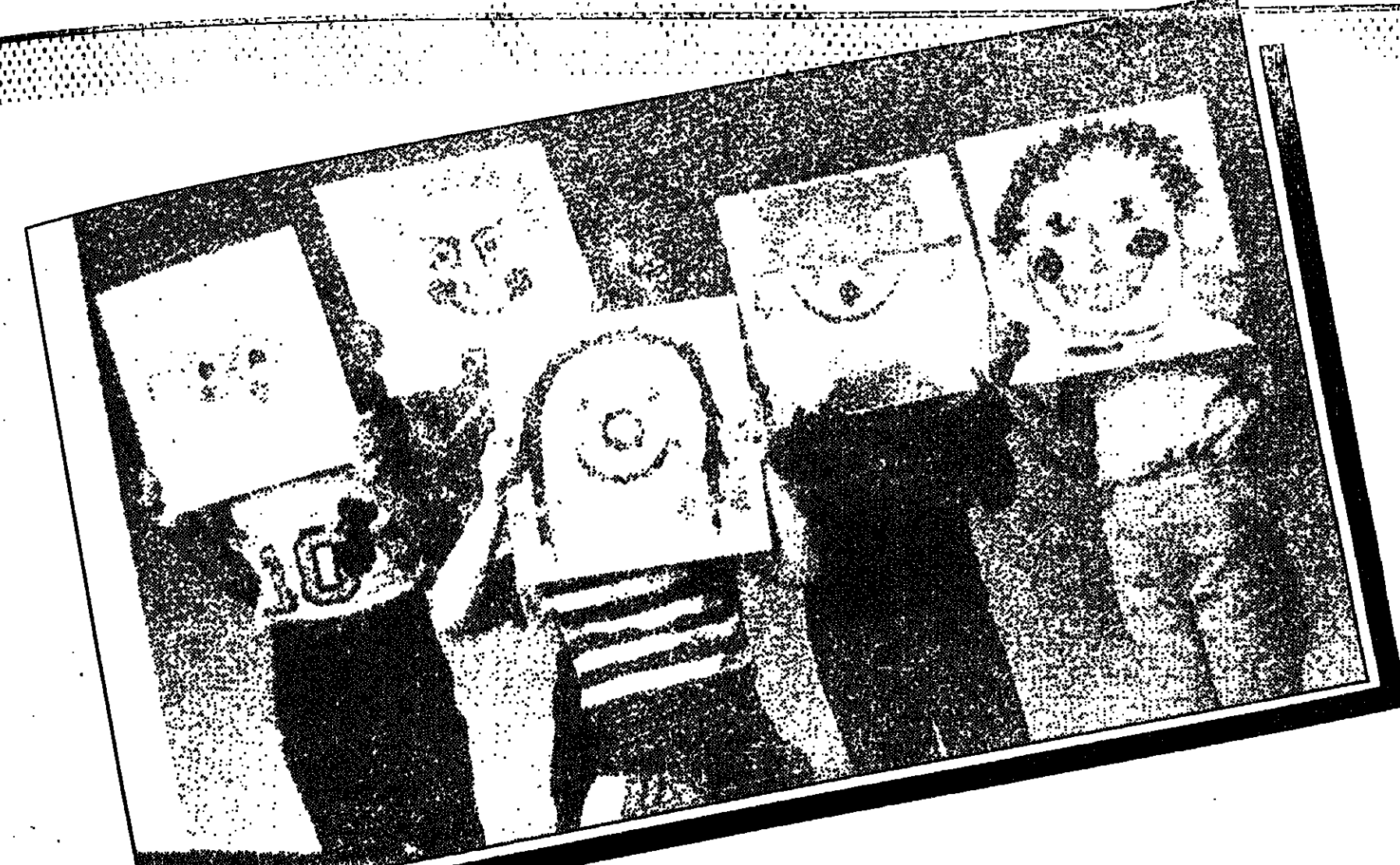
הנוחות שלך - האחר שלנו



מקור: א. א. א. א.

- לבחירתך, מעון מוצרי איכות
- מבית אלקטרה
- אלקטרה סופר - מקור היוקרה
- תמורה ביטוח ואסירה
- מגורים
- אלקטרה מוצרים
- מגורים קולטי אדים
- מגורים
- תמורה חיסום בור

להשיג בחנויות אלקטרה ותמורה המהפכה ברחבי הארץ



# לימודים מבחינים

בשעתיים הראשונות של הלימודים  
של ילדים, שפוגע ביכולתם ללמוד,  
קובע ר"ר אובי שטיין במחקר.  
עשרות מחייבת חלבוני  
והמחיימת, ומי שמונע זאת מעצמו,  
יפסול מסחריות באמצע חופש, ומ  
טוענים, התוצאה אין זמן לאכול  
בבוקר, חוסמים משהו בצורה  
ובלילה דוחקים את 2000 הקלוריות  
בבת אחת, כאשר הגוף ממלא אינו  
זקוק להם, והמחיר היוצר הולך לישון.  
הם טוענים שהמרכיבים החיוניים  
ביותר לעירנות השכלית מצויים  
בדגים, מנת דג מומלצת לכל ילד,  
מבוגר וקטן, ובמיוחד לנשים שנשלח  
את הגולגול, לשתיים ומעט  
משום שרצים מכילים כמות גדולה של  
ויטאמין B.

על חוסר הייכוח ומצב הרוח הלא-יציב  
של ילדים, שפוגע ביכולתם ללמוד,  
קובע ר"ר אובי שטיין במחקר.  
את הכעיות המרכיבות המראיות  
את ההורים היא מירת התצלוח של  
הילד בביתם, כאשר הוא מבין ציונים  
רעים בבחינות, לא פעם הם מאשימים  
את המורה, שאינה יודעת ללמד.  
מעטים הם ההורים שיודעים,  
שהצלחת או כישלונות, תלויים ברוב  
המקרים ב-ארוחת הבוקר של הילד.  
ילדים החוסמים את הילדים רצים  
לבית הספר כלי לאכול, או אפילו  
לעולם המדע, ומה קורה לו. אחרי  
הליכוח לביה"ס, שבו הילד מרמזין את  
שמשותרים ילד כזה ממחר, הוא  
רובש כישחון עצמי, וידע שאין חשש  
ללכת לביה"ס, משום שתמיד יש לו  
בית לחזור אליו. רובם ודורים לביה"ס,  
בתחילה לשעה או לשתיים, וההדרגה  
תורמים לאיתנם.

ילדים אומנם לא יתלו אם לא  
יאלו ארוחת בוקר. האם ההוריה  
מתנהגת ככך, ששעתיים לאחר מכן  
יש המסכת אובל בבית הספר, והגאון  
התורן שלה יאכל את הסנדוויץ'  
שרחפה לו לחיץ, אבל מסתבר, שזה  
לא מספיק. הילדים המכריכים  
והמצליחים ביותר הם מי שאוכלים  
ארוחת בוקר מלאה, קבוע ספר ויש,  
שיצא לאור בימים אלה באנגליה.  
פרופ' בריאן מורגן, רופא ילדים,  
שנעזר באשתו הפסיכולוגית רובינה,  
כותב בספרו שארוחת בוקר מלאה  
ומאוזנת, הכוללת מספיק חלבונים  
מביאה, כבינה או כוס חלב, וכן  
פרוסת לחם המכילה את הפחמימות  
הדרושות להשיבה ולריכוז, או אפילו  
צלחת מייצגים בחלב וכוס  
מייצגות, הם הרקל החיוני למנוע  
המוח של הילדים, כדי להתחיל ברגל  
מיון את הלימודים.

פרופ' בריאן מורגן כותב עוד,  
שטקטיק שפוגע בבתי הספר נמצא  
שילדים שלא אוכלים עד להפסקת  
האוכל, לא מרוכזים קולטים בקשי,  
ונכשלים יותר בבחינות המתקיימות

סכול ממחר מביה"ס, אשר לא סופל  
כפי שצריך, קבוע ר"ר וייט, חיסמונת  
של נער בן 15. חלמיר מצטיין, שפיתח  
מחרים כלפי מיכנה בית הספר שלו,  
הוא סירב ללכת לביתה, הורחק  
מהרחוב שבו ממוקם בית הספר, וטען  
-אני מפתח, אך לא יכול היה להסביר  
ממה הוא מפתח. הדיו מברר את דירתם  
ועקרו לעיר אחרת, בתקופה ששם  
יצאיתו בעניי הגע בית הספר וחשש  
לדעת ר"ר רייזר וייט, פסיכולוג  
ילדים, מאוניברסיטת אריגבורן,  
שקטלה, חיסמונת זו פוגעת ב-15 אחוז  
מילרד ביה"ס היסודי וב-15 אחוז  
מבנינוער בגיל התחביר, תלמיד  
תיכון. יש לספל בבוקר, לפני שהחור  
הספר בקצה נפשי.

הילדים לא מגלים סימני פחד,  
ולא מרביים על פחד. הם מוצאים  
תירוץ למפחיתם. זה מתחיל  
בחלונות על כאבים, כאבי בטן, אצל  
הקטנים וכאבי ראש אצל המבוגרים.  
לא פעם רואים ילדים כאלה מוכנים  
לדחרי המיון של בתי החולים, ועברנים  
עשיות בריקות מיתורות, ואח לאחר  
שהם החליטו את הוריהם והחששים  
שמה החלונות הור רצינית.  
למה בתי 13, שהתחמקה מלכת  
אנורפוכיה אצל מבוגרים, המסתגרים  
לביה"ס, ומיוחיה בראו לרופאים  
רציניים, עברה בדיקות וזילומים עד  
שלבסוף הכנסה לתחנות לפיתוח  
הבטן, מתחש לאפגניזם, טוען  
הפסיכולוג. הפחד הוא לא המבינה  
של בתי הספר או הכיתה, זהו חוסר  
הביטחון העצמי של הילדים, החוששים  
מהתנתק מהבית.

זה מזכיר את החיסמונת המכונה  
אנורפוכיה אצל מבוגרים, המסתגרים  
בבית ודוחקים מרח מוח אפילו לצאת  
לרחוב. ברוב המקרים, החיסמונת  
הזאת פוגעת במבוגרים שביהדותם

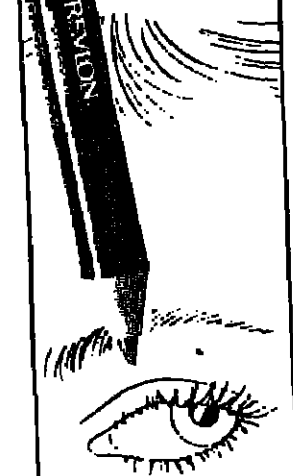
מאת רבורה נמיר



דגש חזק לעיניים

המילה האחרונה של רבלין:

עפרונות EYE LINER חדשים לעיניים ב-3 גוונים: • שחור • כחול • ירוק... אתם עפרונות צלילית: באפור, ישרק ותכלת, ועפרונות לשפתים: באדום, חורד ומורד.



את הנתון הזה קיבלתי מאיש יחסי-ציבור של הוצאת הספרים, איש שמכיל לא מכירה ולא ראתה אותו אף פעם. מיכל הכינה להתיאור, בתנאי אחר מפורש: רק בשעות הבוקר, בלי נמיסיות, רק מאחר יתר, אבין מרוע בהוצאת מסדה, אגב, לא התלהבו כלל מ-ציפור הנפש". רק בגלל הקרדיט של ימים עברו, ואומרת מיכל, "הם אמרו בסדר, נוציא, אני עצמי ידעתי שעשיתי את זה הפעם, אבל לא אמרתי כלום. שתקתי". עם ספריה הקודמים נמנים: "אישי-ביש", "ראש ראש קש", "מה יש לי לעשות" - לילדים, "העיניים בראי", "שירים ואוהבים", "שפתיים לעשות דבש" ו"בקצה הנחל" - למבוגרים.



בוקר אחד, חוקא ברומא, התפרץ ההמשך: "בתוך הנפש, במרכזה, עומת לה על רגל אחת, ציפור, ציפור ששמה ציפור הנפש". וכך המשיכה עד השורות האחרונות: "יש מי ששומע אותה לעיתים רחוקות, ויש מי ששומע אותה פעם אחת בחייה. לכן כדאי, אולי מאחר כלילה, כששקט סביב לחקשיב לציפור הנפש שבתוכנו, עמוק עמוק בתוך הנחל".

למיכל סנונית, בת קיבוץ עין-החורש - ועל הקיבוץ והעיבה עוד ידועי רבות - יש ריכוז גמור קצת סלגנלי, קצת רישני, ניגוד גמור לשירים המהפכניים וטעוני-הרגש שלה. "שיחה ברה לך", היא אומרת, שגם מ-50 אלף עותקים אי אפשר להיות אפילו חורש אחד כשנה. אבל זה גורלו של כל מי שעוסק בספרות במדינה שלנו, לא כספים, תמלוגים, תשלומים, בכל אלה אני כישלון מתחלל. כמה זמן יכול בקראם ללכת ברגל כאלה שיש להם ללא אחריות ערב אחד, מקסימום, אחד כך לא נוח לו. אני לא קצת בבוקר ומתייחסת לעשות פרויקטים, אם הייתי יכולה

הצעה מיוחדת!

קני 2 עפרונות לעיניים + מחורד וקבלי דגש: עפרון לשפתים וקבלמו לכל הסט.

שווי הסט - 16.40 שקל

REV'LON

עמוד 6 ידיעות אחרונות

במשך שנתיים הסתובבה עם השורה הראשונה של הספר בראש, עד שברומא, במקרה, התפרץ ההמשך • בהוצאת מסדה לא התלהבו במיוחד מההוצאה עכשיו עוברת "ציפור הנפש" של מיכל סנונית את מכירות העותק ה-50 אלף • ההתלהבות סוחפת זאטוטים, בוי ועורים ומבוגרים • מיכל, עיתונאית ומשוררת עם ותק, אינה מבינה בעסקים

מאת עמליה ארגמן-ברנע  
צילום: שלום בריטל

מיכל סנונית: 50 אלף ציפורים



מיכל סנונית. שיריה רבים נכתבו על גלגלים

יום רביעי, כ"ב באב תשמ"ז - 27.8.1986



מיכל, יחד עם ידידה צבי אלמלג, אני הבן-אדם היחיד, שנוסע לקיבוץ עם סלים מלאים וחורר עם ריקים

הכל, אבל בתוך זה הוא חי וקיים. אני אפילו כועסת עלייך, אומרת מיכל בחיך די עצוב. "חשכתי שהוא נצחתי". אמר גלובע היה זה שערך את כל ספריה (לבר מהסנונית קיבוצית), שיצא לאור על פי המלצתו של גלובע בספריית-הספועלים. "המיר ידעתי שהוא כבר ידע למקד נכון את הדברים. הייתי מפונקת אצלו. הוא סיפק לי את הכל". כיום היא מקיימת קשר הדוק עם אלמלג. את הספר "בקצה הנחל", שקדם ל-ציפור הנפש", הקרישה, "למיר גלובע שאיננו". מאז שעזבה את הקיבוץ לא יצרה בעיר חברויות. לא התפתח לברגנות של המשווררים, ולא התמקמה בין חבורת היוצרים המתאגדות כבתי קפה ומחוז להם. "קשה לבוא פתאום מן הקיבוץ, שמבודד אותך חברותית במשך שנים, ולהביק חברויות. חברות זה לצמוח ביחד, ולי זה לא קרה. זה לא תאמיני או לא, הם היחידים שיש לי, תאמיני או לא, הם אלה שאינני בשעתו לעלי-המשמר, לאינטרסנטיות הוא יהיה, אולי, מי שיקרא במילה אחת סנונית, שיקרא".

כלי להיכנס עמוק מדי לגנבי ציפור הנפש שלה. בורר כי כששוחחתי איתה על הקיבוץ שבו נולדה וגדלה - וזכרתי לה על משה מיכלו. לא חשבתי באיזה שלב של חיים שלד זה קרה, ובאיזה גיל אתה פתאום, נמשית, אתה סוגר מאחוריך דלת. כשהדלת נסגרת נשאר עוד חורץ אחי קטן, ובחור, נשארת עוד איוו אצבע קטנה, מרובת בעקירת שורשים, בהינתקות, בלקיחת אחריות. חושיי לה את הנשיה שלי לעשות מכל דבר שקשור בעצב נוסטלגיה מתוקה, ואת הקשר לקיבוץ ולאבות המייסדים שהוא כמעט קשר של מיתוס, ותבנית

ואכן, כשגלשנו כשיחה מעבר לשעה שתיים, נעשתה מיכל קצת-יותר. צבי גם ביקש שתקדים לחזור, כי באים אחרים בערב, וגם זה מלחץ אותה, כששיתורתי אותה סוף סוף הלכה למטבח, הוציאה ערימת פיתות, הכניסה לסל הורדה למטה. הבן אדם היחיד בתנועה הקיבוצית, היא אמרת בדרך, שנוסע לקיבוץ עם סלים מלאים וחורר עם ריקים". הנקשה שלא לחטט יותר מדי בחייה הפרטים נשענת גם היא על הילדים לא רוצה שיפגעו מכתבות בעיתונים, וכבר היו דברים מעולם.

מיכל סנונית היא אשה יפה, שהיופי, אם אפשר לומר כך, בא לה בקלות. חשוכ לה לא להסגיר גיל, אבל לא כל כך חשוכ לה איך תיראה בתמונות, אולי מתוך ידיעה בסיסית שלא היתה ולא תהיה פוטוגנית. בעצם, קצת כן איכפת לה. אח פגינו היא קיבלה בחולצת טריקו מווסטפסט ומכנסי שלוש-הדובעים שחורים, באלה שעברו כבר כנראה כמה וכמה סיבוכים במכבסה של הקיבוץ. היא מתיישבת על הספה, יפה, ובהירות שני, אחרי מבט שני למצלמה, היא מתלישה להחליף למשנה אחר. חזרות עם מכנסיים לבנים. ארוכים-זהו. זה המקסימום.

חורר העבודה שלה מלא ספרים ועיתונים הנתונים באי-סדר. החורר משמש גם את הבת הגדולה בבואה העירה, ובגלל זה נמצא שם הרובי הגדול שמכיל מחבתות תוך כדי שיחה. אבל, הנכונות הנזקקת ביותר בחור היא זו של המשורר. אמר גלובע ו"ל. מלחמתו שלו, במסגרת ובלי, פורטנט שנקלח מעיתון או מקום אחר, מעיתון במכונת צילום, ספרים, שלו, ודש

למסדר בלי הכתיבה - הייתי מסתדרת. אם היה לי מקצוע אחר, הייתי יותר נבנית. אני לא איתרג על חשיבה שלי, אבל אני עבר לה. כשהצורך לכתוב מרפה ממני, לפחות זמנית, אני לא מצטערת".

11 שנה עסקה מיכל סנונית בעיתונות. הייתה כתבת ב-ה"למשמר", מתוכן ארבע שנים ערכה את המוסף "חומש" הפרק הזה נגמר כלילת, קיבוצניות ועיתונאית לא כלכך חולך ביהו. ספציפית, היא מתכוונת לשילוב המשולש של קיבוצניות עיתונאית ואמא. בעיקר אמא, והה מה שעשה או את ההבדל, והה מה שעושה אותו עד היום. כשלבן הגדול שלי, טל, היו שיעורי שחייה, כל מרכזת "חומש" תיסקרה לפי לוח הזמנים שלי. היום טל גורל, הוא כבר בן 24, ועושה קריירה בספורט הכדורמים. תמר, הקטנה, כותבת שירים נפלאים.

כל יום בשעה שתיים אחרי-הצהריים, והנה הסיבה שהאיון שלנו נערך בבוקר, נכנסת מיכל למכונית שלה ונוסעת לעין-החורש להיות עם טל לליכ (עונת הליבול, גילגול מורדני, 18) ותמר (11) כל יום, 365 יום בשנה. רק ב-11 בלילה היא חוזרת לדירה בתל-אביב, בה היא מתגוררת עם חבריה, המורת צבי אלמלג. הסיפור הזה נמשך כבר חמש שנים, מאז ירושה מאבי ילדיה שנותר בקיבוץ, היא אומרת. במשך שנים התגלגלה באוטובוסים, ושירים רבים שלי נכתבו על גלגלים. הקשר עם הילדים הוא הדבר הכי חשוב לי בחיים. הם כבר לא צריכים אותי כמו שאני. אולם, שלא יחיו לכם אשליה, אמרתי להם, תמיד אני אחיה ליד אקד-בבס".

"קשה לבוא מן הקיבוץ, שמבודד אותך חברותית ולהביק חברויות. חברות זה לצמוח ביחד, ולי זה לא קרה. זה לא תאמיני או לא, הם היחידים שיש לי, תאמיני או לא, הם אלה שאינני בשעתו לעלי-המשמר, לאינטרסנטיות הוא יהיה, אולי, מי שיקרא במילה אחת סנונית, שיקרא".

"קשה לבוא מן הקיבוץ, שמבודד אותך חברותית ולהביק חברויות. חברות זה לצמוח ביחד, ולי זה לא קרה. זה לא תאמיני או לא, הם היחידים שיש לי, תאמיני או לא, הם אלה שאינני בשעתו לעלי-המשמר, לאינטרסנטיות הוא יהיה, אולי, מי שיקרא במילה אחת סנונית, שיקרא".

הוא מעריצה את המייסדים את הגויעים והנפילים, אבל יודעת היטב שחשידה שלה מעוגנת בדרך הנוכחית, באפשרויות שלה, ויותר מכך - בחוסר האפשרויות. "אולי", היא מהרהרת, "אם לא הייתי נולדת בדרך הזה, לא הייתי משוררת. כילדת יכולתי אני, בעצם כולנו, לשאול את השאלות שלנו רק בשירים. לחיות חברות לילדים בקיבוץ 24 שעות ביממה זהו מאבק קשה ואכזרי. מי שיכול, כונה לעצמו עולמות של דימיון ושירה, ומצלי את נשמתו, היום, היא אומרת, יש לי ללאור תנאים אידיאליים להיות ציפור רדוד, לצאת, לבלות, להשפירץ בכמויות שירה בסיגנון חדש, בנענוח ובתששנות. אבל, הרדוד הוא כירוע בתוכנו מנימה".

ומי שקרא את הספר ידע שציפור הנפש לא אמר עשה את מה שרציתי. שחצוני, שחצוני, היא מעדיפה להיצמד לקרקע, כשבוזים קרקע - היא מתעקפת, מה, שחשוכה, והלחיצה

ידיעות אחרונות, עמוד 7

הכרזה מן האצל

יום רביעי, כ"ב באב תשמ"ז - 27.8.1986

אל : הנהלח "ידיעות אחרונות"  
מאת : חנוך ורפי סמית - סמיח מרכז למחקר.

היה רוצה לקנות  
ראשון ? (חשבה אחת)

פונה ראשון ללוח של "מערב" 22 %  
פונה ראשון ללוח של "הידעות אחרונות" 60 %  
פונה ראשון ללוח של "הארץ" ו"החדשות" 5 %  
פונה ראשון ללוח של עיתון מקומי עצמאי 11 %  
פונה ראשון ל"ידיעות הגדולות" (שלא קשור ל"ידיעות דהי וכו') 2 %  
פונה ללוח אחר (כמו חרדי-דחי)

כ נ ר כ ה  
רפי סמיה  
אליהו סמיה  
חנוד סמיה

# הלווה הכללי

הטלפון 1313 מחסיק

# ידיעות אחדות העתון של המדינה

יהודית אורייז

ואחרון אחריו, ככל שחשקו וקראו. אמר  
למים שחשקו על תל אביב. כל יקראו ויבא  
מעלינו את רוח הנהייה ויבדלו את רבן את  
האש הקטנה והאש הגדולה ומקורו של כל מה  
לחם בשר כדור חומים של סוכה. אש  
לחות ולתות כדור חום, מאד רב עליו ואש  
אמור ואת רוח שחשקו על תל אביב ויבא  
והאש יקראו על תל אביב שלנו שבו יקראו  
ליקראו. אש קטנה יקראו לוינו, יקראו  
לשבתו, אש לא תסיר אותם ואם לא תהיה  
גשמינו מעלינו, נגמנו לך עולך בכתובת  
הנחת.

[illegible]

ורדה רזיאל (ויזלטיד)



בקיצור, מדובר בהצעת מיכרו על אימץ המוני של מתכנתים, שיפסדו מעונשונ, אותנו מעונשם, ואיפשר לנו לקיים צמח התחלה של יחסים בוגרים.

במבט שחזר לא ניתן לביצוע יעיל משום חבית, הם מודעים שהם כל כך תלויים בנו, וזה משום שאנחנו כל כך תלויים בהם. משום כך נמשיך כולנו להתחלף ויהיו היחסים החשובים והבאונים האלה, עד מאה ועשרים.

**ה'תש"ז צ"צ י"ק**

[illegible][illegible]

**אורה שם-אור**



כל ה' למה הרי הילדים נזוים בסך הכל מעמל  
שנת לימודים מייגע. אז מה אם אבא בבגת  
החלום כאשר מצליעים משרות איתל,  
שילדה הלך - י ש לך בת כשן אריזן -  
עצמה באשמת ששטות... ששטות כל שילה  
העצור באלות והיא הרי שבת בארשע  
אצל תדדיתה, ואתמול, כאשר צללה לשטוע  
השלוט עתה התבדדיתה, שאירים הלכה  
לשלוט עם החרוים שלה.

[illegible]



# בוקר של בריאות

ביום חם, אפשר להתחיל בארוחת בוקר מלאה בריאות וטעם, יחד עם זאת מרעננת ולא מכבירה.  
משקה פירות, לחמניות טריות ומימרחי חמאה, בתוספת קפה או תה הם אותם משמגי האפשרויות.

## ממרחי חמאה מתוקים

כדאי לאחסן את החמאות בכלים נאים, כדי להוסיף יופי לשולחן.  
כל הממרחים מבוססים על חפיסת חמאה במשקל 100 גרם, מורכבת ואפשר להשתמש במרגינה במקום בחמאה.

- חמאת קימוז: טורפים את החמאה עם כפית קימוז טחון ו-3 כפות אבקת סוכר.
- חמאת חמרים ואוזנים: שמים את החמאה בקערה, ומוסיפים 3 כפות אבקת סוכר ו-3 כפות חמרים קצוצים דק, טורפים. מוסיפים ¼ כוס פקאנים קצוצים דק ובוחשים.
- חמאת דבש: מקציפים את החמאה עם ¼ כוס דבש גזול, עד שהתערובת בהירה ואוורירית.
- חמאת תפוזים: טורפים את החמאה עם 2 כפיות קליפת תפוז מגוררת ו-3 כפות אבקת סוכר.
- חמאת אפרסקים: קולפים אפרסק בשל בינוני, וקוצצים לחתיכות קטנטנות. מרדים ½ כוס חתיכות אפרסק.
- שמים את האפרסק בממחה, ומוסיפים כף מיץ לימון, תמאה חתוכה לחתיכות קטנות, 2 כפות סוכר חום או דבש וקורט אגוז מוסקט טחון. מערבלים למימרח חלקי ככל האפשר.
- מעבירים לכלי, ומקררים במשך 6 שעות לפחות, כדי להניח לטעמים להתמזג.
- חמאה מחובלת: טורפים את החמאה עם ½ כוס סוכר חום ו-¼ כפית מכל אחד מהתבלינים הבאים: קימוז, פלפל אנגלי טחון ואגוז מוסקט טחון.

## משקה בריאות

- נקטא בננה ופירות: קולפים בננה שלמה, קוצצים ושמים בממחה. מוסיפים 2 ביצים ו-1½ כוסות מיץ נטאייבות משומר, קר. מערבלים היטב. אם רוצים, אפשר להוסיף מעט קרח מרסק.
- מחלקים בין 2 כוסות נבחרות, בזקיקים אגוז מוסקט מגורר טרי ומגישים קר.
- משקה זהב: שמים בממחה כוס אפרסקים, קלופים וקוצצים. מוסיפים 2 ביצים ו-¼ כוס מיץ תפוזים. מערבלים היטב, ומחלקים בין 2 כוסות.

רנית סלמון



מוסף ומים מורדים

ומצגנים מעט. מוסיפים חלב ושומר קצוץ, ומקדרים היטב. מגישים קר.

הותכים את הברוקולי לחתיכות קטנות, ומבשלים בשלוש כוסות מים, יחד עם האפונה, עד שיתרככו. מפלפל במלח, בפלפל ובאבקת מרק. מסירים מהאש

המצגנים: ½ שקית ברוקולי, 2 כוסות אפונה ירוקה קפואה, 2 כפות אבקת מרק סתמי, 3 כוסות מים, מלח ופלפל לבן, ½ כוס שמיר קצוץ, כוס חלב.

## מרק ירוק

## ברוקולי ברוטב גבינה

המצגנים: שקית ברוקולי, מים; מלח; 50 גרם מרגינה בטעם חמאה; 4 כפות קמח; 1½ כוסות חלב; ¼ כוס גבינה צהובה מגוררת לחם משוממח.

מבשלים את הברוקולי במי מלח ורומחים 10-15 דקות. משמים תבנית חסינית, חום, בזקיקים מעט פירורי לחם, ומפזרים את הברוקולי בתבנית.

ממסים את המרגינה בסיר קטן, מוסיפים את הקמח, ומטגנים תוך בחישה 2-3 דקות. מסירים מהאש, ומוסיפים את החלב כך בחישה. מחזירים לאש, ובוחשים עד שהרוטב מסמיך. מסירים מהאש, בוחשים את הגבינה לתוך הרוטב, ויוצקים אותו על הברוקולי. זורם למעלה פירורי לחם, ואופים בחום בינוני 30 דקות, עד שיוחבו.

## כתוספת לבשר

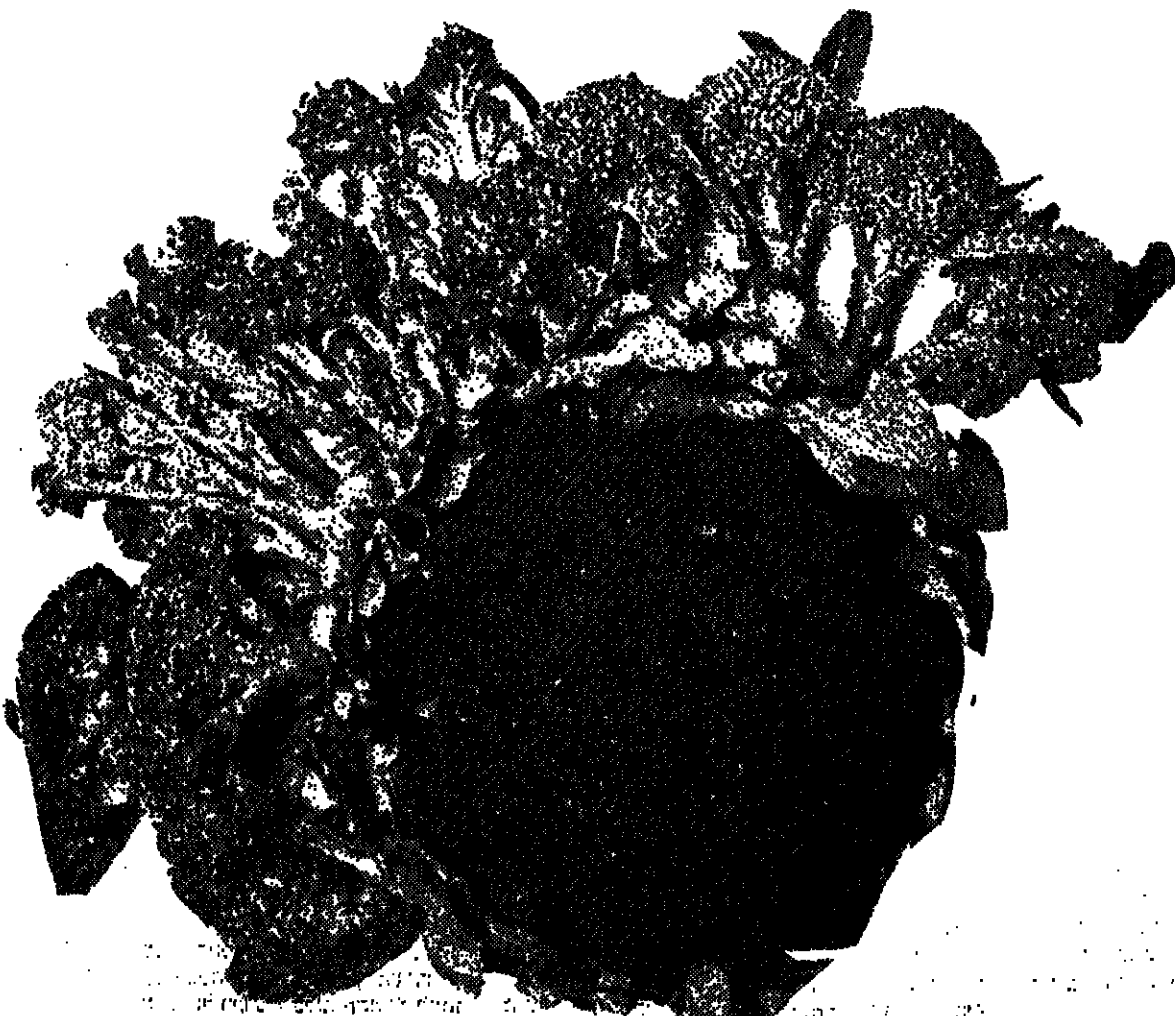
המצגנים: שקית ברוקולי, מים; מלח; 50 גרם מרגינה בטעם חמאה; 4 כפות קמח; 1½ כוסות חלב; ¼ כוס גבינה צהובה מגוררת לחם משוממח.

מבשלים את הברוקולי במי מלח ורומחים עד שיתרככו. משמים את הקמח, ומטגנים תוך בחישה 2-3 דקות. מסירים מהאש, ומוסיפים את החלב כך בחישה. מחזירים לאש, ובוחשים עד שהרוטב מסמיך. מסירים מהאש, בוחשים את הגבינה לתוך הרוטב, ויוצקים אותו על הברוקולי. זורם למעלה פירורי לחם, ואופים בחום בינוני 30 דקות, עד שיוחבו.

## מעדן בטעם שום

המצגנים: שקית ברוקולי, מים; מלח; 50 גרם מרגינה בטעם חמאה; 4 כפות קמח; 1½ כוסות חלב; ¼ כוס גבינה צהובה מגוררת לחם משוממח.

מבשלים את הברוקולי במי מלח ורומחים עד שיתרככו. משמים את הקמח, ומטגנים תוך בחישה 2-3 דקות. מסירים מהאש, ומוסיפים את החלב כך בחישה. מחזירים לאש, ובוחשים עד שהרוטב מסמיך. מסירים מהאש, בוחשים את הגבינה לתוך הרוטב, ויוצקים אותו על הברוקולי. זורם למעלה פירורי לחם, ואופים בחום בינוני 30 דקות, עד שיוחבו.



רצה להוציא מהרקינים שלה את המקסימום. שוב ושוב הם חוזרים על אותם קטעים. אורנה מויעה ותשושה ואינה אומרת מלה. יש לה משמעת עצמית חזקה. אף פעם לא מתלוננת, אומרת לי ברטה ימפולסקי. הם מטיימים את שיעור החזרה ונותרה להם רק שעה לפני ההופעה. אורנה יושבת בחזר ההלבשה מול המראה, ופתחת את ספר הבישול. משוחח עם הרקניות האחרות. היא ריונני לאקניק, שמגלמת איתה לחילוף את סינדרלה, ממש כמו אחיות. בכלל, האווירה בלהקה, לרביית מאד חמה ומשפחתית. אולי זה מה שמזוהי אותה בלהקה.

חצי שעה לפני ההופעה, כלם מסתגרים בחורי ההלבשה. אורנה לובשת את שמלת הנשי הלבנה של סינדרלה. היא מוחתת את שיערה לאחור ומתאפרת במסעדות. יש לי רגישות, שאני הולכת לחזקא, היא אומרת. אני כלכך רוצה להראות להלל ולברשת, שאני יכולה לעשות את סינדרלה. הם תומכים בי כל הזמן. ההופעה תמה. מחיאות הכתמים עושות לה שמחה וששון בלב. בכל פעם מחדש. ברטה חלל מרגיש משהו הלילה, היא מקוה, תהיה לה שינה מוקדמת. לפעמים, היא אומרת, צחקקת. אחרי ההופעה מרדע עימות אני לא מצליחה להירדם. זה כלכך מעצבן.

מחר יהיה לה סוף. סוף יום תפוס. היא רוצה להתפנק. עד הסוף. פיננס עכורה זה להמנוח בריינג'ן ולעשות קניות. פיננס זה גם לצאת עם ארי טיולים וכליולים אהבה נורא לרד מאמץ לי. שאני לא יודעת לרד ריסק. ואף אחד. היא אומרת, לא ריסק. תתנועע שלי עצמית נורא קשה לי להתנועע בחופשיות. אני בריכה פעם לקחת כמה שיעורים מחדש.

היא לא רוצה להמשיך לרד אחד גיל 26. אולי תתחיל קריירה שניה כעצב עגום. רוצה להתחתן ולהביא ילדים, וזה לא תלך יחד עם קריירה של בלרינה. והקדנים המבוגרים יותר, היא אומרת, אנשים יוגורסים עם גרונלה ומירות וירקות. רק לפני ההופעה אני מרשה לעצמי לאכול שוקלר.

היא עולה לבמה לשיעוריה. ברטה ימפולסקי היא מורה קשוחה, כוונה של אורנה קשה ומפריך. כל הזמן היא מתרצצת בין הצבא ללהקה ובין החבר אורי, עימו היא מתגוררת כרמית. כבוקר היא לובשת מדים ונוסעת לבסיס. היא עושה עבודות משרדיות. לפעמים מציק לה, היא אומרת בחיוך, שאני ג'ובניקית. עובדת כמו מוכירה ובעצם לא מרגישה את הצבא, אבל, זה המחר שהייתי צריכה לשלם, כדי להמשיך לרקוד. אחרי כמה שעות עבודה היא נוסעת לסטוריו של הלהקה ברחוב הלל יפה בתל-אביב. שם תפוס את המדים ותכנס לבגרי הריקוד. היא תרקוד ותרקוד. כל הזמן תחזור על אותן תנועות, עד לשעה שבה תצטרך לחזור לצבא. המול שלה היא אומרת, שיש לה מפקד שמתחשב בה מאוד. את-האחריים היא חוזרת שוב לסטוריו לאימון נוסף. כשאני מגיעה כלילה הכיתה, היא מספרת, אף לי כוח לזוז. אבל, לפעמים אני לא מוחזרת ויוצאת עם אחי לבלות.

עכשיו היא בחופשה מיוחדת מהצבא. בחורש את הכינה עצמה לתפקיד של סינדרלה חורש משוגע היה לה. אפילו לא היה לה זמן לנשק ולסדר את הבית. את הסינדרונים הקטנים עושים עבודה אמא או אחי. לילה אחד חזרה הביתה בלי הכרה ואחרי חובה לה עם ארחת ערב טעימה. עשה לה הפתעה. עכשיו אחרי שיתחילו ההופעות של סינדרלה, היא תמצא יותר זמן לפנק אותה. היא הביאה איתה לכפר מנגום ספר בישול סיני. כמה שעות לפני ההופעה, היא מוצאת זמן לעלעל קצת בספר. מתכננת את התפריט. בדיקות התופעות שיש לה בין הריצות המפרכות הם גם מוצא זמן לקרוא קראת סיפורי אהבה קליילים. אין לה ראש למשק כבד יותר. לא עכשיו בכל אופן. לפני ההופעה היא אומרת להלל ממתיק והרבה. בין ההופעות אומרת אורנה, אני צריכה להשקיע על תזונה נכונה. עד עכשיו לא היתה לי נטייה להשמין. לאחרונה, התחלתי קצת להשמין ואני צריכה לחזור. אני משתדלת לאכול אוכל טבעי. הרבה יוגורטים עם גרונלה ומירות וירקות. רק לפני ההופעה אני מרשה לעצמי לאכול שוקלר.

היא עולה לבמה לשיעוריה. ברטה ימפולסקי היא מורה קשוחה, כוונה של אורנה קשה ומפריך. כל הזמן היא מתרצצת בין הצבא ללהקה ובין החבר אורי, עימו היא מתגוררת כרמית. כבוקר היא לובשת מדים ונוסעת לבסיס. היא עושה עבודות משרדיות. לפעמים מציק לה, היא אומרת בחיוך, שאני ג'ובניקית. עובדת כמו מוכירה ובעצם לא מרגישה את הצבא, אבל, זה המחר שהייתי צריכה לשלם, כדי להמשיך לרקוד. אחרי כמה שעות עבודה היא נוסעת לסטוריו של הלהקה ברחוב הלל יפה בתל-אביב. שם תפוס את המדים ותכנס לבגרי הריקוד. היא תרקוד ותרקוד. כל הזמן תחזור על אותן תנועות, עד לשעה שבה תצטרך לחזור לצבא. המול שלה היא אומרת, שיש לה מפקד שמתחשב בה מאוד. את-האחריים היא חוזרת שוב לסטוריו לאימון נוסף. כשאני מגיעה כלילה הכיתה, היא מספרת, אף לי כוח לזוז. אבל, לפעמים אני לא מוחזרת ויוצאת עם אחי לבלות.

ל הבמה היא נראית כמו גבעולי. מטופפת על קצות האצבעות כבזואר ארוך, וקוף ושיער מתח לאחור. בשעת בוקר בביתה, כששיערה הוהוב פור סביב ראשה, היא מוכירה בתנוי פניה הארוכים את חוטם של בטיצלי. אורנה קוגל, רקדנית בלט צעירה ויפה מאוד, עכשיו היא הסינדרלה של הבלט הישראלי.

מגשתי אותה כמה שעות לפני ההופעה הראשונה של הלהקה בקיבוץ כפר מנחם. גרשתי מאוד. בקושי נרדמה בלילות האחרונים. פעם ראשונה, שהיא מגלמת תפקיד ראשי בהפקה בה גדלה היא פחות לאכזב. מרגישה, שלא היה לה מספיק זמן לעשות חזרות. שכן גם אורנה, כמו סינדרלה, משנה את דמותה אחרי חצות. היא חוזרת להיות חילת בת עשרים, רכסרית, המשרתת בכוך צה"ל.

בלט הישראלי הצטרפה כשהייתה ילדה בת 15. כשרק הגיעה לארץ, חזרה של אורנה יוצא להקת כרמל, גרו כל השנים בפלורידה בארצות הברית. אורנה ראתה את הלהקה בהופעה בפלורידה. אחרי ההופעה ניגשה עם אחיה לברטה ימפולסקי. ברטה ביקשה שתרקוד לפני. ראתה והתלהבה. מחר מאור הפכה אורנה לבת טיפוחם של הוג ברטה חלל, מנהלי הלהקה.

בתחלה היא מספרת, לא ידעה כמה קשה להיות בלרינה. היא ברמה לגלות, שהאימונים היומיים מרחיקים אותה מהחיים. יהיה חרשה בארץ, מספרת אורנה, בלהקה כלם היו מבוגרים ממני. רציתי חברים בבילי. היו לי הרבה משרבים. בכיתי כל הזמן, שאני רוצה לעזוב את הלהקה. רציתי להמשיך להיות ילדה. כשבתות יהיה בורות למשפחה שלי בקיבוץ. מצאתי שם כמה חברים.

החיים האישיים שלה חשונים לה מאוד. רק אחרי כן הריקוד. לכן, לא רצתה לחזור על השירות הצבאי. רצתה קצת שינוי. זו היתה חורמנות טובה עבורה, להכיר אנשים חדשים. אפילו חשבה לעזוב את הלהקה, כדי להיות פקדה מלונות. בסוף התרשנה ונשארה בלהקה.

אני מישט מאוד חברותי, היא מנסה להסביר את מאבקיה הפנימיים עם עצמה. לה לא כלכך מסתדר עם חיים של רקדנית בלט. קשה לי לזוז, גבעולי. מטופפת על קצות האצבעות כבזואר ארוך, וקוף ושיער מתח לאחור. בשעת בוקר בביתה, כששיערה הוהוב פור סביב ראשה, היא מוכירה בתנוי פניה הארוכים את חוטם של בטיצלי. אורנה קוגל, רקדנית בלט צעירה ויפה מאוד, עכשיו היא הסינדרלה של הבלט הישראלי.

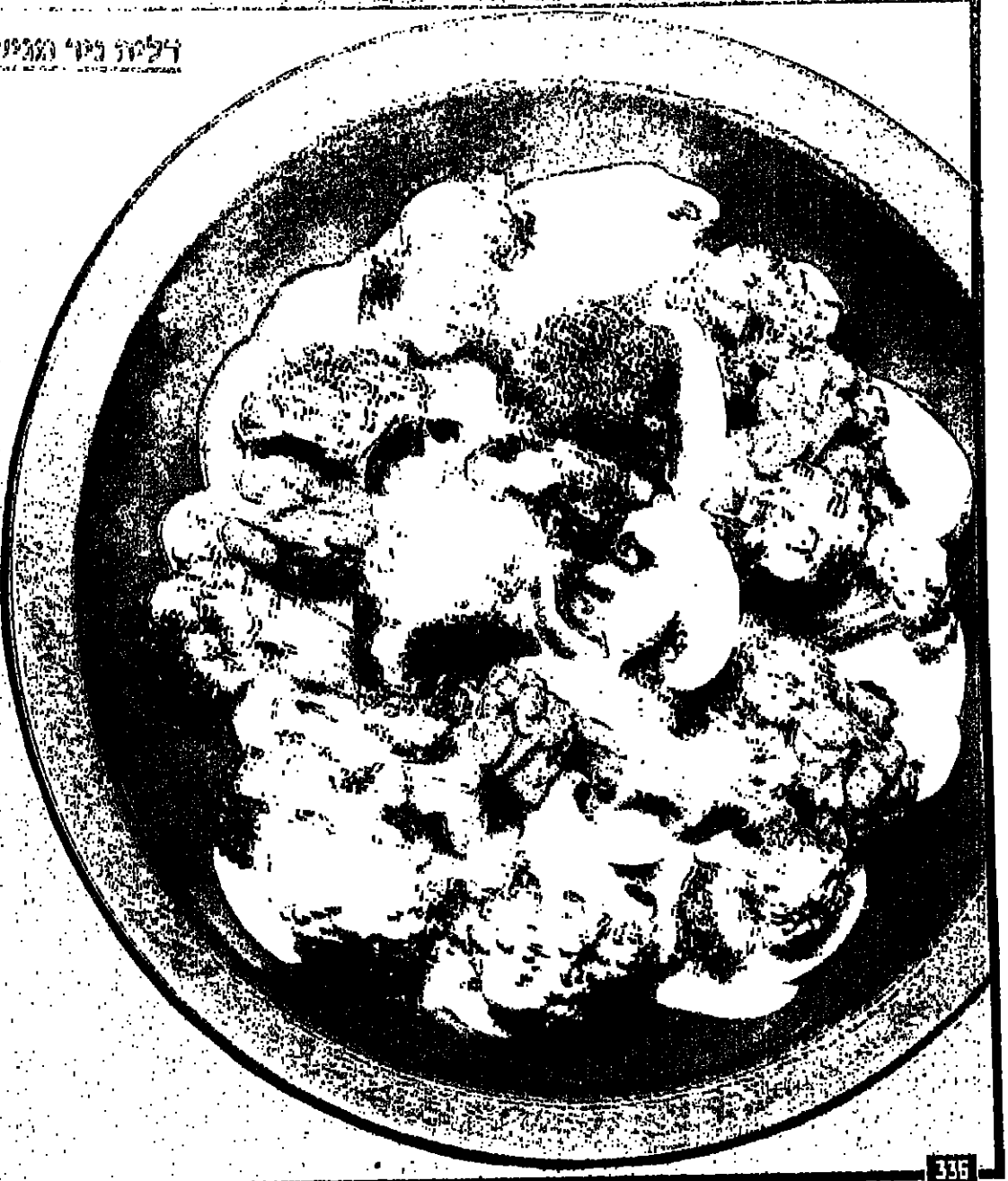
מגשתי אותה כמה שעות לפני ההופעה הראשונה של הלהקה בקיבוץ כפר מנחם. גרשתי מאוד. בקושי נרדמה בלילות האחרונים. פעם ראשונה, שהיא מגלמת תפקיד ראשי בהפקה בה גדלה היא פחות לאכזב. מרגישה, שלא היה לה מספיק זמן לעשות חזרות. שכן גם אורנה, כמו סינדרלה, משנה את דמותה אחרי חצות. היא חוזרת להיות חילת בת עשרים, רכסרית, המשרתת בכוך צה"ל.

# רב"ט סינדרלה

אורנה קוגל (בתמונה) התאהבה בלהקת הבלט הישראלי, בפלורידה שבארצות הברית, כשהייתה בת 15, ומאז היא איתה • כשהיא פושטת בחצות את שמלת הנשף של סינדרלה, היא לובשת את מדי צה"ל • אין בסיפור אמא חורגת ואחיות מכשפות. רק אהבה גדולה לריקוד

מאת אסי ציון  
צילומים ותמונות: הער: שלום בריטל

הקדמת האל



# הברוקלי והמלוחים

הברוקלי הוא בדיוק כמו כרובית. רק בצבעו ירוק-סגול. הדרך המשותפת ביותר להכין ברוקולי היא לבשלו במי מלח, ולהנישו עם רטבים שונים. הברוקלי הוא ירק משיבי ודלי-קלוריות. בעונות מסוימות ניתן להשיגו טרי, ובשאר ימות השנה אפשר להשתמש בברוקולי קפוא.

## מעדן ברוקולי

המצרכים: שקית ברוקולי; כוס גבינה צהובה מגורדת; כוס אגוזים קצוצים גס; 2 כפות זרעוני שומשום; שמן חמניות.

מבשלים את הברוקולי במי מלח ורתחים עד שיתרכך למחצה. מסנוים ומעבירים לתבנית משומנת בשמן חמניות. זורים את האגוזים, את הגבינה ואת השומשום. אופים בחום בינוני-גבוה עד שהגבינה נמסה.

## ברוקולי בשומשום

המצרכים: שקית ברוקולי; 3 כוסות מים רותחים; ביצה; 4 כפות קורנפלו; מלח ומפלפל; כוס זרעוני שומשום; שמן לטיגון.

שמים את הברוקולי בסיר, יוצקים מים רותחים, מתבלים במלח, ומבשלים 10 דקות. מסנוים.

מכינים 2 קערות רדודות. באחת טורפים את הביצה, מוסיפים קורנפלו, מלח ומפלפל, ומערכבים לתערובת אחידה. בקערה השנייה מוממים שמן במחבת. טובלים את הרוקחות הברוקולי בבליטה, ואורז כן בשומשום. מטגנים עד שיהיו.

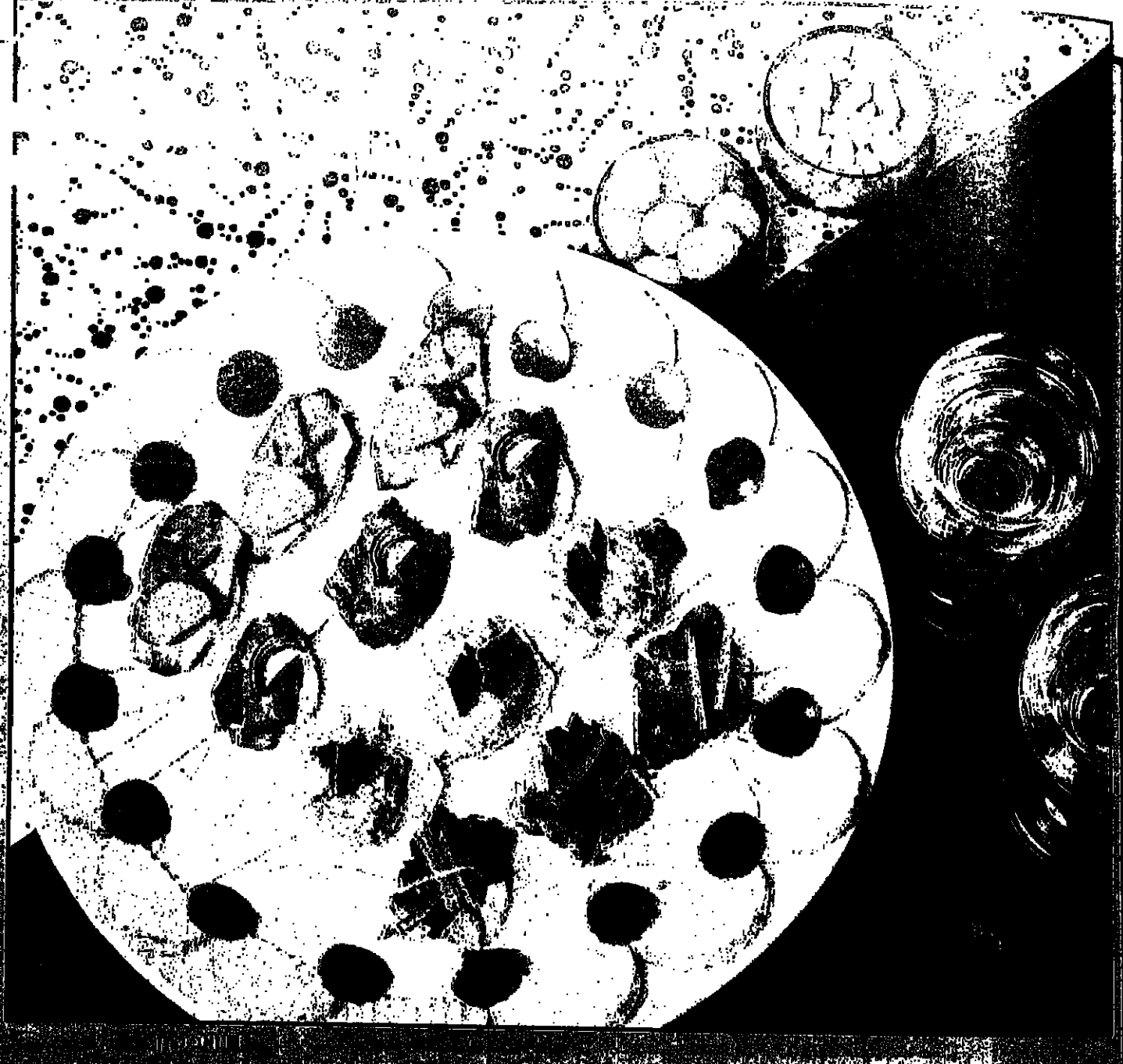
מוסיף זמנים מורדנים

המצרכים: 12 פרוסות של לחם צרפתי; עלי חסה; מיונית למריחה; חזה אווז מעושן; פרוסות דקיקות של צלל סלר; סלט טונה; פרוסות סלמי; לעיסטור; מלפפון חמוץ; מטרדוליה; גמבה; ירקות שחורים; פטי גור דקים; מניפות מלפפון קטנות.

מורחים את פרוסות הלחם בשיכבה דקה של מיונית. מכסים כל פרוסה בחתיכה קטנה של חסה. מניחים פרוסות חזה אווז על 3 פרוסות. מגלגלים את פרוסות הצלי לגלילים, ומניחים על 3 פרוסות. הוחכים את הסלמי לרצועות, ומסדרים על 3 פרוסות. מניחים מעט סלט טונה על 3 הפרוסות הנותרות.

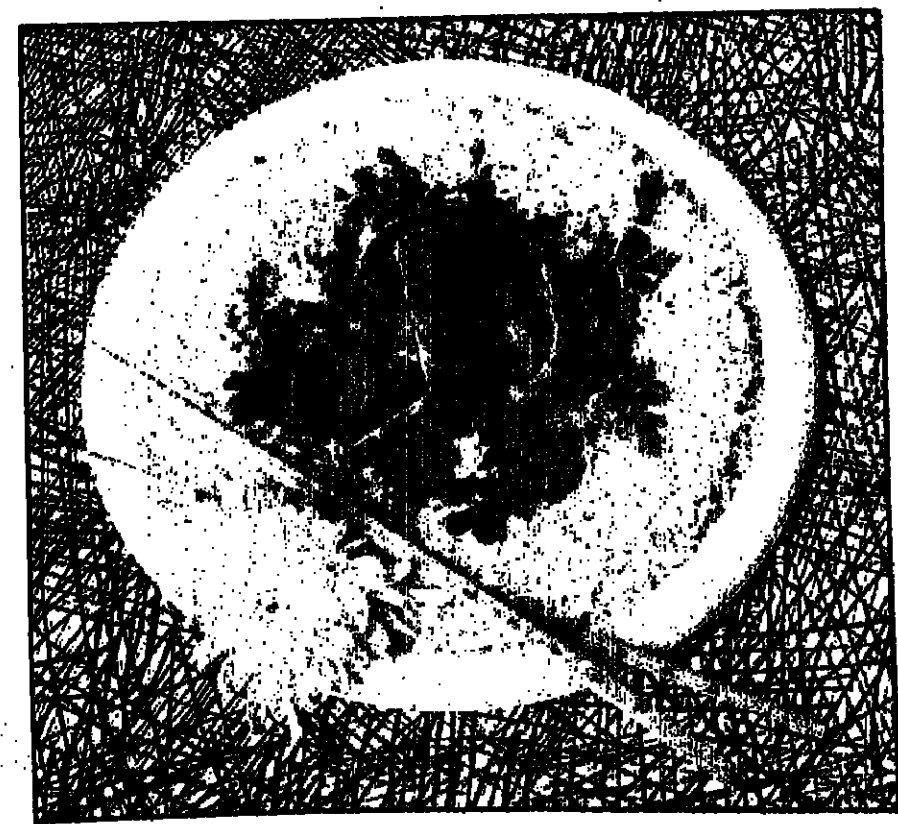
מעטרים כל חטיף בחומרי העיסטור, ומקפידים על התאמת צבעים.

את החטיפים יש להכין קרוב ככל האפשר לשעת ההגשה. את העיסטור מסדרים ממשי לפני ההגשה. מאחסנים במקרר. מכבים בריינת פלסטיק דביק.



מוסיף זמנים מורדנים

# ארוחת ירק



## סלט שרוני

המצרכים: ראש ערש אדום; 2 כפות גזר, חותך לרצועות דקות; 4 פטריות טריות, פרוסות דק; ביצה קשה, פרוסה; כף עריות קצוצה; 1/2 ענבייה, קלופה וחתוכה לקוביות.

המצרכים לתחמין: כף מיץ לימון טבעי; 2 כפות מיץ תפוזים; כמית רוטב סויה; מלח ומפלפל לבן.

עורכים את הירקות והתבניות על צלחת הגשה. בצורה נאה. מקפידים על שילוב יפה של צבעים.

מערבבים יחד את כל חומרי התחמין, ויוצקים על הירקות.

מגישים כמנה ראשונה. (מנה אחת)

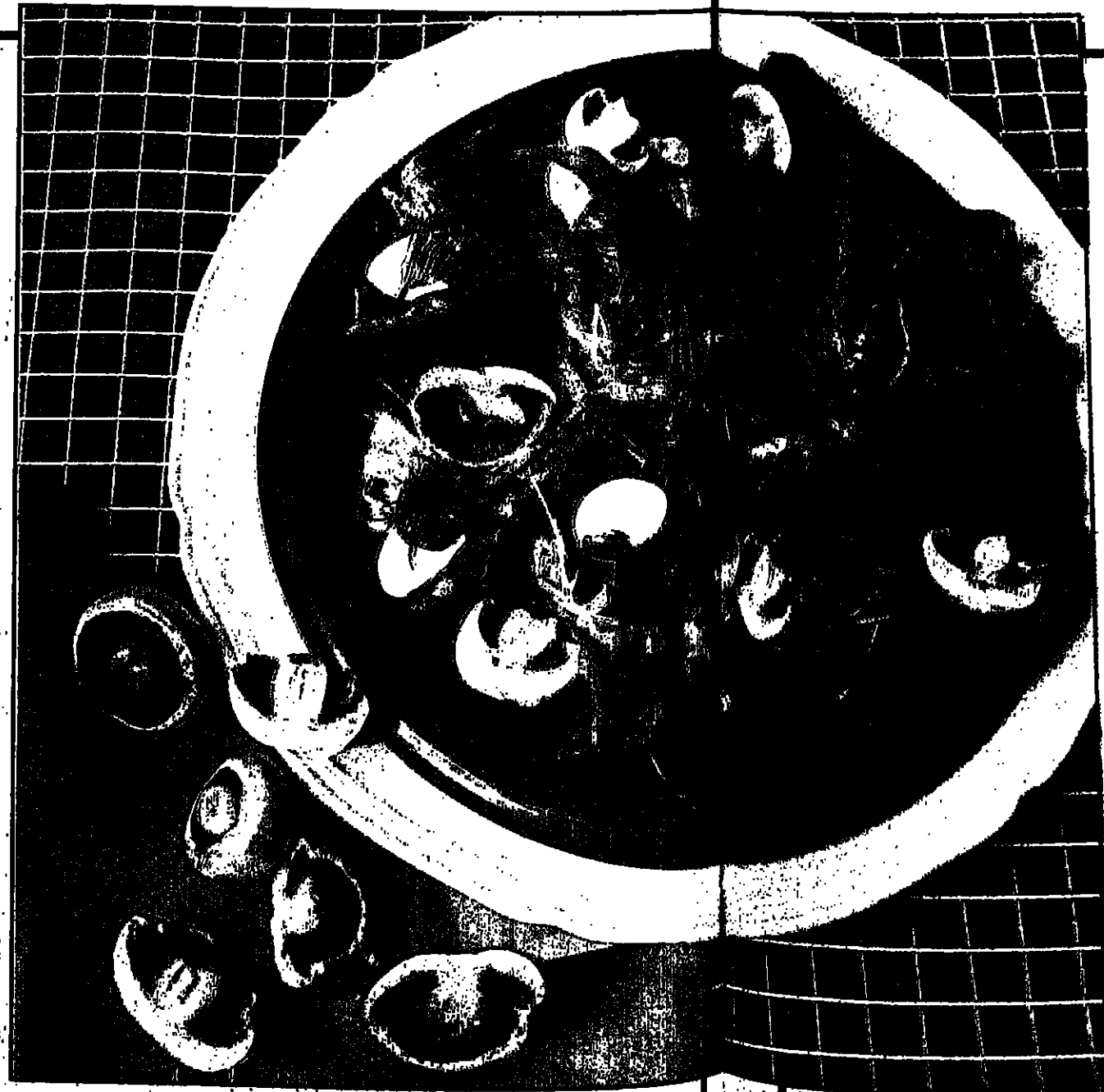
## ירקות בניחוח קרי

המצרכים: 6 מנות ארוז מאודה; כוס נבטים; 2 גורמ; מלפל ירוק; מלפל אדום; ראש סלר; 2 קישואים; בצל קצוץ דק; כרישה; 4 כפות מרגינה; כוס יין לבן; כף אבקת קרי; כוס מיץ תפוזים; מלח ומפלפל לבן; 3 כפות בצל ירוק קצוץ.

מטגנים את הבצל בכף מרגינה. מוסיפים אבקת קרי, יין לבן ומיץ תפוזים, ומבשלים מיספר דקות.

קולפים את כל הירקות, וחותכים לרצועות דקות. מחממים את המרגינה הנותרת, ומאדים את הירקות והתבניות עד שיתחילו להתרכך. מוסיפים רוטב קרי, מכסים ומבשלים מיספר דקות. טועמים ומתבלים.

עורכים את הארוז בצלחות הגשה אישיות, ויוצקים במרכז מהירקות. זורים בצל ירוק, ומגישים מיד. (6 מנות)



## ולקינוח - קרם קראמל

המצרכים: 1/4 כוס סוכר להכנת הקראמל; ליטר חלב; 8 ביצים טריות; תמצית וייל; 1/2 כוס סוכר; קצפת, מנגו ונענע, לעיסטור.

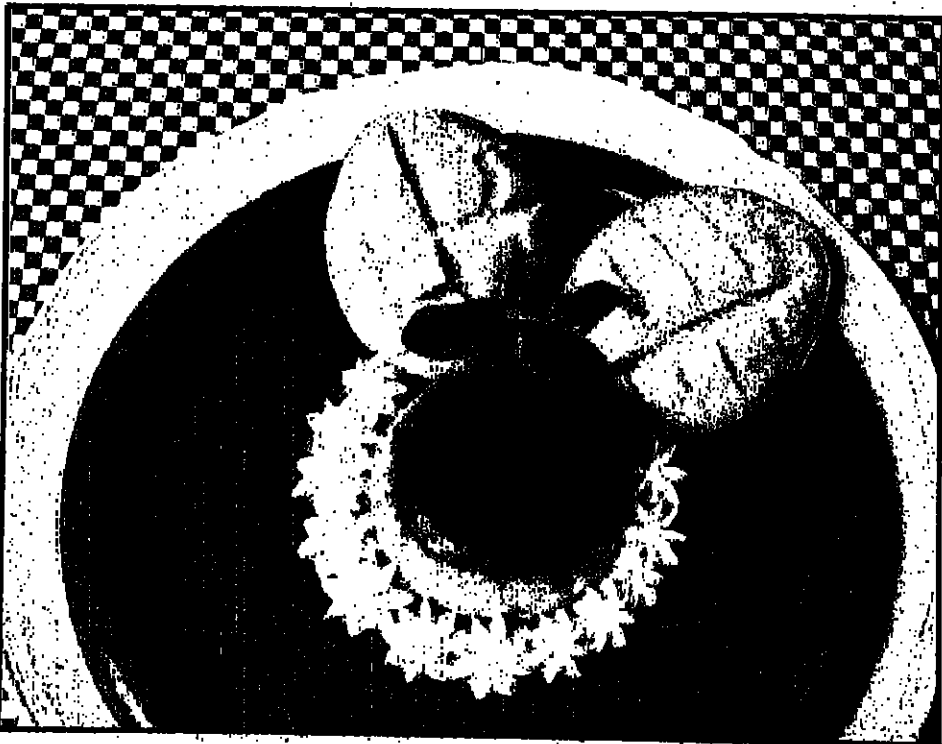
מירפים תבנית בנייר פרגמנט, ומניחים בה 6 ספלים או כלי הפיחה, חסיני-חום. משמים את דמנות הכלים, אבל לא את תחתיתם.

ממסים את הסוכר בסיר, מעל להבה נמוכה, ובוחשים בכף עץ כדי להמס את הגושים. מחממים עד שהסוכר מקבל גוון חום בהיר. יוצקים מהקראמל על תחתית כל כלי מחר ככל האפשר.

טורפים את הסוכר עם החלב, ומחממים קלות. טורפים את הביצים עם הסוכר, ובוחשים לתוך החלב.

מחלקים את החלב בין הכלים - ממלאים כדי 4/5 מגובה הכלי. מחממים תנור לחום בינוני. יוצקים מים רותחים לתבנית הגדולה, כך שיוגיעו למחצית גובה הכלים. אופים בתנור במשך כ-20 דקות, או עד שהדמעות נקשרות. מצנונים בכלים האישיים. מקוררים במקרר מיספר שעות.

להגשה, הופכים כל מנה על צלחת הגשה, ומעטרים בקצפת, במנגו ובנענע.



מצילים: רמי רדונל

הקזא מן האל







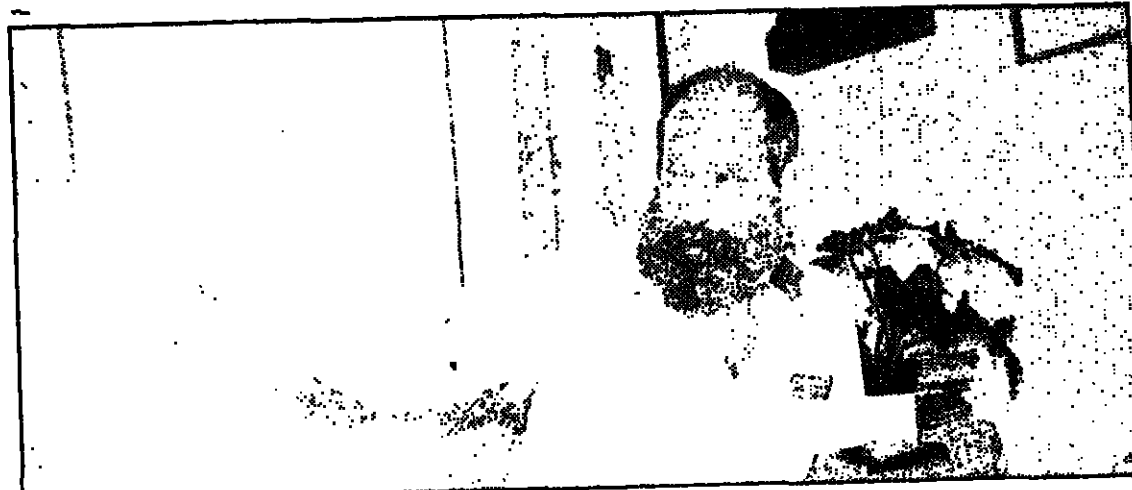
17. TWO. HUNDRED FIFTY



# אהרון שמי מרגיז

הוא איש של אלף רעיונות, אספן של חומרי הרגזה, שואב-אבק של אינפורמציה, סטיריקן, כותב ספרי ילדים בפסטיבל קאן • משתתף קבוע ב"דבר אחר", ב"סיבה למסיבה" • הוא גם בונה מטוס, מחד עם חברים, משהו-משהו

מאת  
ורדה צ'צ'יק  
צילום:  
שאול גולן



סיצנה אסייגנית: אהרון שמי בבית, השעה תשע בערב. בטי לוחיה מקרינים את מבטו לחדשות. ברדיו משמיעים את המדור של תשע על השולחן מולו, שעליו גם מונחות הרגליים, מנגנים עיתוני בוקר, עיתוני ערב, כמה מנגנים, אולי גם ספר. כתשע וכמה רקות הסתיימה מהדורת החדשות, כתשע וחצי הסתיימה מהדורת "מבט" - ימי וקי אונים וכיוון עניינים אל כל כלי התקשורת הללו בעת ובעונה אחת. וסיום להאזין, לראות ולקרוא. מי שיטכן ויעשה לו מיכחן בקיאות בארבעה-חמש, יחפלא לגלות, שהאיש לא החמיץ שום דבר. לפחות שום דבר חשוב.

אך הוא קלט את כל הכלל הזה כיומנית. "הרדיו נכנס ברווחים של הטלוויזיה, והעיתון ברווחים של שניהם", הוא אומר. את הספר יתחיל ליקרא באותו ערב, ובבוקר שלמחרת הוא כבר תור אחר ספר חדש. שואב-אבק של אינפורמציה מכל הסוגים: ספרות, יהדות, חיי הציבור, תולדות העולם, אביסטים של זוכה הדינור. אספן של חומרים ויזכור -

של מה שהוא "חומרי הרגזה". אלה דרושים לו לשם קליטה, עיבוד וניסוח סופי, כמסוף יום ד' הסטירי של דבר, דבר אחר, שם הוא משמש את העורכים, או לפניה של שלמה ניצן בתוכנית "סיבה למסיבה", שם הוא

משתתף בצוות החשיבה, יחד עם נציג ותיק קרמ. חומרים אחרים שהוא אוסף, הוא מעבד לתוצרים אחרים: ספריילדים ושואב יוצר עם דני קרמן, סטיריקס, סטיריקס, סטיריקס וקומנטאריים

ואחרים, שמי, מוקד, כן 77, אתלטי, נראה צעיר לפחות בעשר שנים, אולי כי היה פעם קרן ריקרייט וכו' וכו'. שמופיע בפסטיבלים שנערכו במיתריות ובהלסינג, קיבוצניק לשעבר ויליד 1929, יגור, שגדל בתל-אביב עד שנת 1950, אחריה נבחרה הסיטה עד שנת 1963, נשוי פעם שלישית, אב לשניים גדולים ושניים קטנים, סב לשלושה קטנים.

העילה לראיון איתו היא פרס שקיבל לאחרונה, עבור שני סטיריקס: "הסיבה למסיבה" ו"היהדות". כך החל הומו של עמ כל אחד מהם - 30 שנים, סרט אחד על גבר, סרט שני על אשה. בסרטים רואים חינוך ותנועה, שהוכחים לילד/ה, נערה, אישה, זקנה, יש

העילה לראיון איתו היא פרס שקיבל לאחרונה, עבור שני סטיריקס: "הסיבה למסיבה" ו"היהדות". כך החל הומו של עמ כל אחד מהם - 30 שנים, סרט אחד על גבר, סרט שני על אשה. בסרטים רואים חינוך ותנועה, שהוכחים לילד/ה, נערה, אישה, זקנה, יש

הוא אספן של חומרים ויזכור -

הוא אספן של חומרים ויזכור -

הוא אספן של חומרים ויזכור -



מוסיקה שמתחילה עליו ומתחילה חיים עושים בחסות. הפרס הענקי ולשאר יוצרי הסרטים נר כגון, ארץ שמי, יוריק כרדור) במסגרת סטיריקס ופידלס, בקאן. כדי לא ליצור רושם מוטעה - נבחרו 300 הסטים ביותר, ול-100 מהם ניתנו פרסים. לא אוסף, לאו הנהג אבל בכל זאת, והנה כינלאומית. "מישהו מיקצועי, של מכיר אותי, שלא עשיתי שום דבר כדי להשמיע על שיקול דעתי, הוליס מה שאני עושה זה טוב, וזה מה שמצאנו בעיני בכל העסק הזה", אומר שמי. יש לו עשרה רושם, נט מלא חומרי-הרגזה, לא רק על הפליקס והטלוויזיה המקומיים, גם על השפה עצמה וגם על הדרך לעשייה, הרצון שיקון וליקון ופיקוס, כולל מניח על ארצות-צהריות, ואירוח מסוג זה אחר. בעצם לא רק בקולנוע, בכל שם הטריקים, אומר אהרון שמי, להשי, יש אפילו נטיה, שם היה שם מנסה למישהו בקשיש. היום - לא יודע אך קוראים לה. אולי יחסיבה, אולי תיעוש של יחסיאגוש, אולי הינח של נשיאתהן בעני המומין. קצת היסטוריה שמי הוא לא ביק תינוק בעולם הקולנוע, לכן, כשהוא אומר, לא יודע אם יש או אין לי כישורן ליצור סרטים, ומה שכחתי שאין לי הכישורן להגיע לעצמ של סרטים, זה לא אומר שאין לו וסדר של עשייה בעני.

בשנת 1963, כשעזב את בית-הסירה, נקלע להפתעת הסרט "היהדות". כך החל הומו של עמ הקולנוע. הוא שימש מאטריסט, ויצר סכני לענייני הקיבוץ, ועורכי-כיתה, שש שנים עבר בענף והגיע לדרגה עורכי-כיתה ראשון. בעולם הרחב זה

**ALCAZAR**  
AFTER SHAVE LOTION  
EAU DE TOILETTE  
POUR HOMME

הוא איש של אלף רעיונות, אספן של חומרי הרגזה, שואב-אבק של אינפורמציה, סטיריקן, כותב ספרי ילדים בפסטיבל קאן • משתתף קבוע ב"דבר אחר", ב"סיבה למסיבה" • הוא גם בונה מטוס, מחד עם חברים, משהו-משהו

**ALCAZAR**  
AFTER SHAVE LOTION  
EAU DE TOILETTE  
POUR HOMME

הוא איש של אלף רעיונות, אספן של חומרי הרגזה, שואב-אבק של אינפורמציה, סטיריקן, כותב ספרי ילדים בפסטיבל קאן • משתתף קבוע ב"דבר אחר", ב"סיבה למסיבה" • הוא גם בונה מטוס, מחד עם חברים, משהו-משהו





מאת רות יולס

אצל פליטה שמיטובי ומרוב בעלימלאכה 3 תלמידי פתח כל הדם רבוע, התינה בעצמה זה יסע עד עונתהיים ואז כנראה ישובו שטוב ורעיות לתרבות החורף שלהם. עד שטוב יחזור הקפלוניס לאפונה שטוב יחזק שאם ישלך את כל יתנו על הקפלוניס האלה, הוא יוכל בקיש לשלם את חשבון השמלה שלו בענתהיובש, לכן כשהפליטה אינו באפונה, הוא מקבל עזרה אוכלוסית ותפירה. הוא כבר מודע למחזותיה האלה. שבע שנים אף אחד

סיבובים

מכונתהישוב או על מחשבותו הקלות מבארת בדי משי דק, צמר, שיפון וקרפ סינסטי דר וק, לאתר יזמים ממכלים אותם חורה דמוי אקדריאון, כשרוב הקפלים נע בין אור ורזי עד שלשה סמ', לפי הדרישה. מחר העבודה עובר פלים לתצאית אלה, כעשרה שקלים-חשבים. אחריכך באים התינה, מחברים את שני הצדדים, מתקנים חבורה, לובשים ועשים חשבון השמלה שילמה פי ארבעה בעד אותה תצאית.

אינו בתעניין בפליטה, ופתאום כולם מתגפלים, מקלבים והעסק מורד. האווירה כאן קפאה כמו לפני חמישים שנה. את החשבונות מחשבים על גבי גיראוריה מי בכלל שמע על

המלה האחרונה



מאת נורית בתיער  
אם מקצב תחסי האקססאם מתחיל להרדל כלם באותניים למראה המעשה הסגנוני שבתצלום - זה בסדר. סימן שהוא מליץ תחושת ראי לשמו. עם המישהו אקסטרן אפריקית, צמחית סדופית שמוליכה אותו לתוככי הגונגל המיסתורי של אפריקה, להפתחה שרים ידעת כמות.

ההרפתקה המגנטית צומחת על טרקה, בנוייה משיני חלקים, המבוססים בגיזות שאחור מיתחי, עתיד כחודם המורה 180 שקל.

צילום: יקי הלפרין  
עיצוב: טיל אדור, מיטש



יפיוקר

מאת נורית צוריאנו  
את המדליק הזה, מייק ויקר, את יכולת למצוא בימים לחשים אלה במיסרה של אחיו, מעצב השיער

מישהו מדליק

החל לימדו ב-אסמור, הוא כני מתכנן בנינים לפי המנהג כמו שחזות בצלולם, גם כשהמנהג מניעה מנו עצמו. מייק מסיק את ידי נאשט היפאנים הם הכי מתחכמים. מ האריגים שאבי מייב מניעים בעץ מיפאן. חור מה הוא. משועל האופאנית האמריקנית נורה סאמאלי ועל פישתו.

התלמידי שוקי ויקר נשנם הוא מדליק בפני עצמו. אבל רק עד מחזית סטמבר. אחריכך הוא מתעופף לפארוי ללמוד עיצוב אופנה ב-אסמור. האמת היא שכבר אשתקד התחיל ללימודים בפארוי, אבל דחה את נסיעתו לבקשתו של שוקי, 25, כדי לעזור לאה הגדול לחנך ולתקן את הסלון החדש שלו. מייק, יליד מרוקו, יפיוף כחל-עניים, עלה עם מישפתו ארצה לפני חמש שנים. לאחר תשפת ציגו בן שנתיים בפארוי. אם לוקחים בחשבון שאבי וגם אחי מאחיו הם 'בואי וסחרי אריגים - אין זה מפליא שייקס אהב לשחק אותה בבדים, האמת היא שהוא שנתיים, בטרם

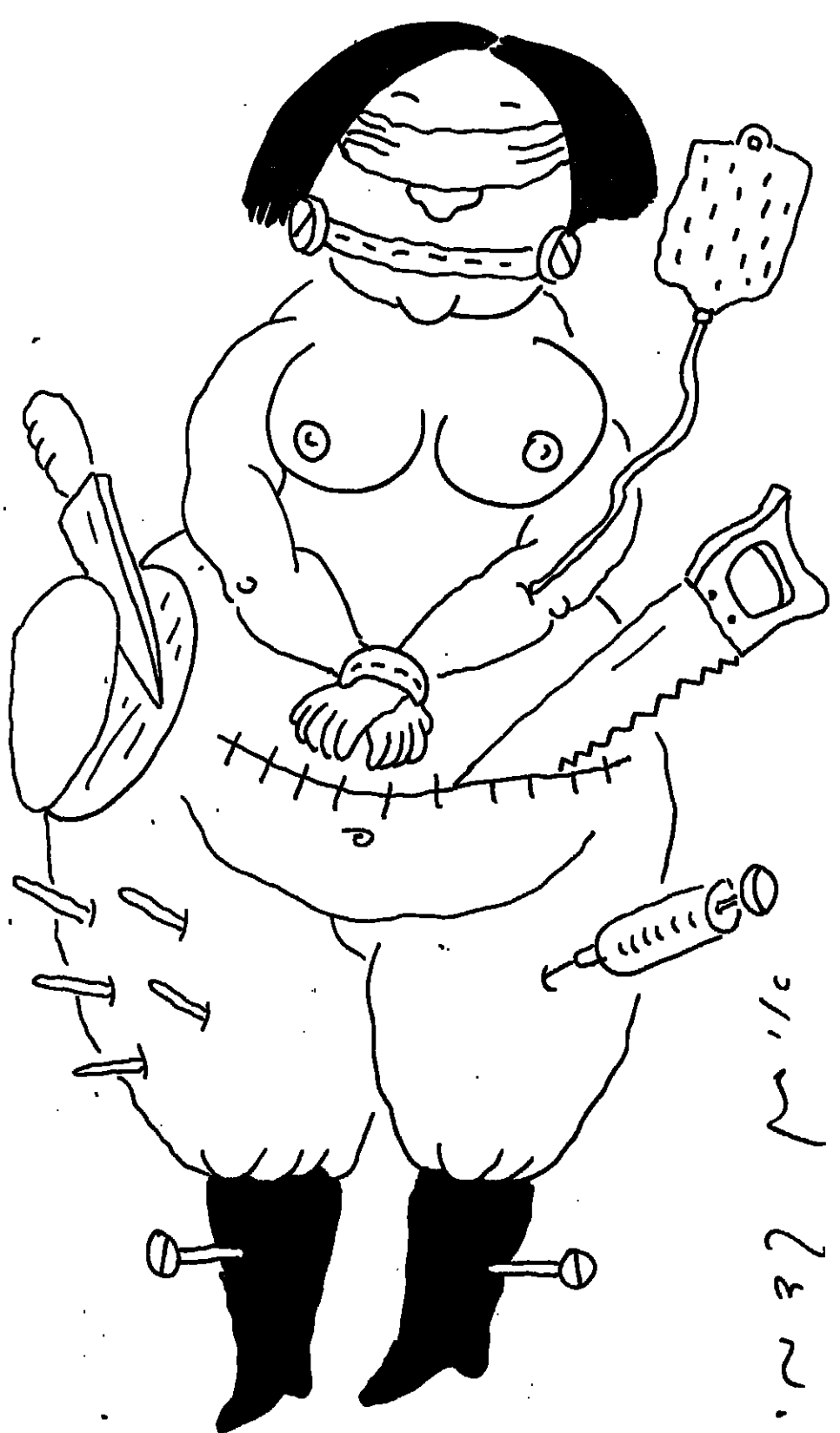
חג'וש ד'קות  
כושור  
החל הקיץ עד בעצמו. ציד ערין להראות וקיסה וחשבה.  
1. עמרי וקור ומשכי יריים לבדים, כשות ישרות. מחבר מפרסם הכנה, 25 פעם קיימה 25 פעם אחורה, טוב לשרירי הכתפיים והזרועות.  
2. התיקת מהקיד עמרי במרוק במסר מהקיד, חסי גופו, כשות רגליים במקום, ופלי על הקיד, כשות עצרת את הגוף בימים חור העמידה ישרה כל זאת - בלי להניח את כפות היגליים חור על התרגיל 10 פעמים. כשות נעשה קל - התאמני בשכיבות סמיכה כשכיה על הירכיים תחילה, עד שמשיגים כשר - אפשר לכוון את הברכיים לאחור מכן - להרים את הגוף מכפות היגליים. בל שלב חזרים 10 פעמים על התרגיל שני על היציבה רגליים

3. ערין בישיבה מיוחדת. ורימי יריים מעל לראש, מעם לפני הגוף. לחצי את כפות הידים זו לזו, ותשי את פועלת שרירי הזרוע והזרועות. אפשר עד תשנתי, חור על המזוהות 8 פעם מעל לראש, חוריד את הידים לנחה הזרוע חוריד שוב על המזוהות, האמת היא שהוא שנתיים, בטרם

4. ערין בישיבה מיוחדת. ורימי יריים מעל לראש, מעם לפני הגוף. לחצי את כפות הידים זו לזו, ותשי את פועלת שרירי הזרוע והזרועות. אפשר עד תשנתי, חור על המזוהות 8 פעם מעל לראש, חוריד את הידים לנחה הזרוע חוריד שוב על המזוהות, האמת היא שהוא שנתיים, בטרם

5. ערין בישיבה מיוחדת. ורימי יריים מעל לראש, מעם לפני הגוף. לחצי את כפות הידים זו לזו, ותשי את פועלת שרירי הזרוע והזרועות. אפשר עד תשנתי, חור על המזוהות 8 פעם מעל לראש, חוריד את הידים לנחה הזרוע חוריד שוב על המזוהות, האמת היא שהוא שנתיים, בטרם

דיאטות קצת סדר בבל



מרוב שיטות הרזייה, כבר לא רואים את הדיאטה • מה טוב ומה רע בקיצור מעיים, במלחמות, בניפוח כלון בקיבה, בדיקור, בטבליות • גם אלה הנשבעים בכל אחת מהשיטות יודעים, שבלי דיאטה, שום דבר לא עובד  
מאת דליה ניר

מי שמבטיח הרזייה לתמיד - אינו מתייחס לבעייה בכובד ראש. עוד לא באה לעולם שיטת הרזייה שאין משמינים לאחריה

ההתחלת, כלומר, הקטנת הקיבה אינה ערובה לריכוז התאבון, המשפיל עלייך המות, ואולי הנפש. מנותחת את סיפורה, כי כששאלה את המנהג שלה מה עכשיו, מה מותר לה לאכול, הוא אמר לה: מה שמחשש לך, וכך עשתה. חוצצתהו התפר בקיבה נפתח, והיא צברה את הקילוגרמים מחדש. נכון, יש אפשרות לניתוח תור, אבל זהו סירוד מאוד לא נוח. ניתוח, כידור, כירורג בסיכונים רבים.

שאיבת שומן: התערבות אגרסיבית לטילוס שומן מחליקים בגוף, ממנו אין אפשרות להיפטר גם באמצעות דיאטה. תנאי קודם לשאיבת שומן הוא הרזייה באמצעות דיאטה. הסיפול מתבצע בידי מנתחים פלסטיים, שחלק מהם לא מוכן לבצע את הטיפול לנשים מעל גיל 35.

החדרת כלון לקיבה: חודרת כלון אוויר לתוך הקיבה, ללא התערבות כירורגית, במטרה להקטין את קיבלת הקיבה. זוהי עדיין שיטה נסיונית, וחורסאים מרגישים כי במקביל לה, יש צורך לשנות את הרגלי האכילה, כלומר שוב לשמור על דיאטה.

מלחמות: שיטה שהיתה נפוצה בעשור האחרון וחורה לאפונה, היא קשירת הלסתות והשיניים על ידי חוט מתכת. חובר נעשה בידי רופא שיניים, במטרה להחסם את הפה. השיטה אומנם סוגרת את הפה אך לא מנתקת את המוח הקרימינלי של המשוכל. סיפור אחד שעבר את הטיפול: גילית, שיש לי בפה חור שנוצר מעקרות שן אלון הצלחתי להשתחרר קבוצת קטנות של שקופים. נכון שחייתי צריר להתאמץ ולחנך ריבועים קטנים, אבל לפי איכפתו בתחילה הכנתי לעצמי מרק ירקות ושתיתי אותו בעזרת קשית, המשרחוליה נתקעה לי בין השיניים, זה עיצבן אותי. גיליתי שיותר טעים לחמים גלירה ולשלות אותה, במקום את המרק.

לא נעים לשמור, אבל זה מה שנקרא דיאטה. הבעיה בקרב הדיאטנים אינה הרעב, לא מתור רעב הם אוכלים. התאבון, הוא שיעשה להם צרות. כל יריו בצורת מראה של אוכל, ריח של אוכל, שיוח על אוכל, כל אלה עלולים לעורר את תאבונם. תחושת התאבון גורמת, איפוא, בעקבות מחשבה, חצי השני של אותה מחשבה הוא, לגבור בעזרתה על התאבון המתעורר, או בטרם התעורר. על רעב אין אפשרות להתגבר, במחשבה. לרעב סימפטומים גופניים, שאלה שעברו את השואה, למשל יורעים לספר עליה. בתקופת השפע שלנו, רובנו שבעים. זה שהתיאבון מתעורר, עוד לא אומר שמוכרחים כל הזמן לספק אותו. בתחילה ובמחשבה גוססטיבית, שיכנוע עצמי, כנראה על עצמנו - אפשר להרגיע את התעוררות ולחודר אתה לזמן מה.

לא אתה נגרם כנעילת הפה הזה, נזק לשיניים או לחניכיים, אותו קשה לתקן. המסקנה מי שלתותיו נעצלות ואינו משנה את אורח אכילתו ( ריאטה, ריאטה סמו שיששן שוב. ידוקר: שיטת חוריקה בן מודריים מחטים לאורזים שונים בגוף, במטרה לרכא את התאבון. נעשית על ידי רופאים בלבד, הנותנים נוסח לטיפול

כדיקור, גם דיאטה חמורה בת 500 - 600 קלוריות ליום. אותם רופאים טוענים ממורשות, כי רק דיקור בלי דיאטה לא יועיל. מובין וזכרים את אופנת הסוביז את התורים הארוכים שהשתרכו ליד חנייות למיכר סוביז אופנת שחלפה. אצות ים: נכון שאצות ים מכילות חומר יורי מן הים. הסכנה היא הפרה בכמות, במיוחד לאלה שתיפקוד הכלוסות שלהם אינו שפיר במאה אחת. יש מוונות רבים המכילים יור מן הים כמו דגי ים, פירות ים ופודינג 'פלן' המופק מאצות ים. כדורי אשכוליות ואפנה: אופנה חדשה, שכמו יתר האופנות תחלף במהרה. בין המשתמשים בגלולות אלה יש כאלה שרו, אך כולם מציינים את העובדה, שנוסף לכדורים גם שינו את אורח האכילה, כלומר: עשו דיאטה. לא הובח שיש משהו מרזה בעצם נטילת הכדורים. כחצי אשכוליות יש 24 קלוריות ולבד מחצי הוויטמינים היא מכילה גם תאית, ממלאה את הקיבה ומסייעת לעיכול. אם אוכלים לפני כל ארוחה חצי אשכוליות ואחרי זה עושים דיאטה - גם מרים. אכ, אם רואים את סגנון האכילה של האמריקנים - הם מתחמים כל ארוחה בפרי דל קלורי (מלון, תות-שדה, אשכוליות וכו'). אז מה בכל זאת עושים ביום-ראשון - כדורי אשכוליות, ביום שני -

תנאי קודם לשאיבת שומן: הוא הרזייה באמצעות דיאטה, כמובן

סוכין, ביום שלישי - מלחמות, ביום רביעי - כלון בקיבה, ביום חמישי - אצות ים, ביום שישי - דיקור, ובשבת - ווללים. כי הלך שבע על דיאטה. והזרזן האמון נמצאים בהישג יד: שינוי בתפריטנו את מקומו של המזון, למירה כיצר להינות מכל גביש, שפע ומירקם, אכילה במסורות סבירות מאכלים שאינם בהכרח עתירי קלוריות: אכילה בישיבה, לעיסה איטית, שימוש בהרבה ירקות טריים, מרדעת לגונגל לצרכיך, אכילה לשם קיום ולא קיום על מנת לאכול אכילה, לא לשם מיצוי. כל אלה הם למעשה אורח-חיים.

לא נעים לשמור, אבל זה מה שנקרא דיאטה. הבעיה בקרב הדיאטנים אינה הרעב, לא מתור רעב הם אוכלים. התאבון, הוא שיעשה להם צרות. כל יריו בצורת מראה של אוכל, ריח של אוכל, שיוח על אוכל, כל אלה עלולים לעורר את תאבונם. תחושת התאבון גורמת, איפוא, בעקבות מחשבה, חצי השני של אותה מחשבה הוא, לגבור בעזרתה על התאבון המתעורר, או בטרם התעורר. על רעב אין אפשרות להתגבר, במחשבה. לרעב סימפטומים גופניים, שאלה שעברו את השואה, למשל יורעים לספר עליה. בתקופת השפע שלנו, רובנו שבעים. זה שהתיאבון מתעורר, עוד לא אומר שמוכרחים כל הזמן לספק אותו. בתחילה ובמחשבה גוססטיבית, שיכנוע עצמי, כנראה על עצמנו - אפשר להרגיע את התעוררות ולחודר אתה לזמן מה.

